الجـديد فى ..



إعداد

أشرف رشدى أمين

الحرية

للنشر والتوزيع

٢٢٠٥٥٠٠ـ ٢٦١٥٦٤٦

اسم الكتاب : عالم التخسيس

إعداد : أشرف رشدى

الناشر : الحرية للنشر والتوزيع
٣ ميدان عرابى - وسط البلد - القاهره
٢٦١٥٦٤٦-٥٧٤٥٦٧٩ - ٠١٢٣٨٧٧٩٢١

رقم الايداع : ٢٠٠٦/١١٢٢٣

الترقيم الدولى : 7 - 85 - 23 -977

المقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿وكلوا وأشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين﴾

صدق الله العظيم

سورة المائدة

دردشة عن معنى السمنة

ما هى البدانة وما هى السمنة.

البدانة أو السمنة هى زيادة الوزن وتنشأ عن أختزان المواد الغذائية فى الجسم

متى يكون الشخص بديناً؟

ويعتبر الشخص بديناً إذا أزداد محيط وسطه عن محيط صدرة بحاله الزفير. ويمكن أعتبار من يزيد وزنه عن قياس طوله ناقص العدد مئة يعتبر بديناً كمثال الذى يكون طوله ١٧٠ سنتيمتراً يجب ألا يتعدى وزنه الـ ٧٠ كجم ويمكن تجاوز ذلك بمعدل لا يزيد عن الـ ١٠٪ أى يكون حوالى الـ ٧ كجم حتى يكون الوزن عاديا ومن يتخطى تلك النسبة بالزيادة يعتبر بديناً.

وعلى العكس فإن نقص عن ٦٣ كجم عندما يكون طوله ١٧٠ كجم يعتبر نحيفاً.

ما هى مضار البدانة.

مضار البدانة أثبتت الأبحاث والاحصاءات العلمية أن الأفراد البدينين يتعرضون أكثر من غيرهم للإصابة بأمراض القلب والكبد والسكر والإلتهاب الرئوى.

ما هى أسباب البدانة.

من أهم الأسباب التى تنتج عن السمنة هى إختلال فى عمل الغدد وخاصة الدرقية والنخامية. وتكون أحياناً لأسباب وراثية أو غذائية.

الغدد الصماء

هى عالم خاص فى جسم الإنسان. وله أسراره وله خواصه فماذا نعرف عنه

ماذا تعرف عن الغدد الصماء فى جسمك؟!

تتكون الغدد الصماء من عدة غدد لها إفراز يسرى إلى الدم مباشرة وسميت صماء. لأنها تفتقر إلى القنوات التى تحمل الإفرازات إلى الخارج. وإفراز الغدد الصماء يسمى بالهرمون وهو شئ ذو أهمية كبيرة إذ أن تلك الهرمونات تؤثر على كافة أنشطة الجسم وعلى كافة العمليات الحيوية التى تحدث فى الجسم واللازمة لسلامته إن لم تكن لبقاء الإنسان على قيد الحياة.

ومجموعة الغدد الصماء لها جهاز رئيسى يمكن تشبيهه بالمايسترو فالغدة النخامية بوضعها هذا تصبح لازمة لسلامة الجسم وللحياة وعلى هذا تستسلم لها كافة العوامل لضمان الحماية والرعاية الكاملة لها. وهى توجد

فى صومعة تقع فى منتصف الجمجمة بالضبط كما أنها توجد أسفل المخ.

ومن هنا نرى إنه إذا تعرضت لإصابة عشوائية فلا بد أن تنتهى حياة الإنسان. وتقوم الغدة النخامية بإرسال تعليماتها فى صورة هرمونات إلى سائر الغدد الصماء لكى تقوم بدورها بإفراز هرموناتها كما أنها تقوم بإفراز هرمونات تؤثر مباشرة فى أجهزة الجسم وأقوى مثال على هذا هرمون النمو.

كما أن علاقة الغدة النخامية بسائر الغدد الصماء ليست علاقة مطلقة بل هى تظل فى عملية إفرازها للهرمون حتى يصل إلى تركيز معين ويكون ذلك هو الحد الأمثل للجيم.

وفى هذه الحالة تجد الغدة النخامية نفسها مجبرة على التوقف فمن هنا نعرف أن العملية ميسرة ومرتبة بين أجهزة الجسم وكذلك فإن إفراز هرمون النمو يقوم على أساس يؤدى إلى نمو الجسم ونضجه بطريقة فى غاية من الدقة كما نلاحظها فى أنفسنا فى مراحل نمونا المختلفة من طفولة لبلوغ ونضج وقدرة على التكاثر فى مراحل معينة من النمو. وتتجلى قدرة الخالق فى تنظيم الغدد حيث

نلاحظ التناسق التام بين أعضائنا وأطرافنا؛ وكذلك الإختلاف الطفيف بين الأجناس المختلفة من بنى البشر كل هذا فى تناسق ونظام تام غاية فى الدقة والإبداع ولكن ربما يحدث خلل فى هذا النظام مما يؤدى إلى الفوضى وبالتالى إلى المرض؛ وهذا ناتج عن خلل الجهاز الرئيسى وهو الغدة النخامية. فتقوم بإصدار أوامرها والمتمثلة فى هرموناتها بدون التأثم بالكنيات التى تحتاجها الغدد الأخرى فمثلاً إذا زاد إفراز النمو على الحد الطبيعى فماذا يحدث نتيجة لذلك؟؟

هو حدوث نمو غير طبيعى وزائد فى كافة أجهزة الجسم ولكن إذا ما حدث ذلك قبل أن يبلغ الشخص سن ٢٥ سنة وهى السن الذى يقف فيها النمو. فيتضح أن النمو الزائد يتمثل فى الطول الفارع ليكون الشخص فى مثال العملاق ويستمر هذا النمو حتى سن ٢٥ سنة.

هذا لأن مراكز النمو فى العظام تتوقف ولكن ربما تستمر مراكز النمو فى العظام تفرز وهنا يكون نموها ليس فى طول العظام ولكن يزداد سمك وحجم العظام ويظهر هذا فى كبر حجم الرأس والأصابع بشكل واضح.

ومع هذا التغيير فى الهيكل العظمى يحدث نمو وزيادة فى كفاءة كل أجهزة الجسم. وبالتالى يشعر المريض

بقوة زائدة وغير عادية وزيادة كبيرة فى كل أنشطة الجسم. لكن هذا كله. نشاط وقتى ينتهى بأضمحلال وهبوط قد ينتهى بالوفاة نتيجة الطفرة والاستهلاك السريع لأجهزة الجسم المختلفة وعكس ذلك فقد تكون أوامر وإفراز الغدد النخامية فى الحدود الطبيعية ولكن لا تستجيب الغدد أو الأنسجة فى الجسم فينتج عن ذلك قصور فى النمو ونقص فى الأنشطة المختلفة للجسم. «أى خلل وأضطراب» فعندما يحدث هذا الخلل وينتج عنه قصور فى أى مكان أو عضو من أعضاء الجسم.

هنا يتدخل الطب لاعادة العلاقة السوية بين الجهازين.

مثال:

إذا كان الإنحراف فى الجهاز الرئيسى نتيجة تضخم أو ورم يسبب الزيادة غير الطبيعية فى النمو فيأتى دور الجراح لإزالة كل أو جزء من هذا الورم لكى ترجع الغدة النخامية لحجمها الطبيعى وبالتالى لنشاطها المعتاد وهذا التدخل الجراحى بالإستطاعة القيام به بسهولة وبأمان.

أما فى حالة القصور الذى يتواجد فى الجهاز الرئيسى نتيجة ورم أو مرض آخر. فيمكن الإصلاح عن طريق الهرمونات كنوع من العلاج التعويضى. ويمكن التدخل

حى فى بعض الحالات لإزالة الورم الضاغط على الغدة النخامية والذى يمنعها من القيام بوظيفتها..

ومن الممكن أن تكون الغدة النخامية سليمة تماماً وتقوم بعملها وهو الإفرازات الطبيعية لهرمونات النمو لكن لا تستجيب أنسجة الجسم وينتج عن ذلك توقف النمو عند حد أقل من الحجم الطبيعى.

ولكن هل كل حالات الطول وحالات القصر هى حالات مرضية؟

لا. ليست كل حالات الطول وحالات القصر حالات مرضية إذ أن عامل الوراثة والجنس والنوع له تأثير مباشر. لأننا على سبيل المثال نجد أنه إذا نظرنا إلى أى أسرة نجد أن فى الأسرة الواحدة بها أفراد طوال وآخرين قصار ومن هنا نعرف أنه ليس فى جميع حالات الطول أو القصر حالات مرضية فلا داعى للخوف أو القلق وحتى تلك الحالات ذات الطول أو النمو الزائد يمكن علاجها وربما كانت حالات القصر فى النمو من الحالات الصعب علاجها.

لأن فى أغلب الأحيان يكون علاجا هرمونيا وهذا غير متيسر كثيراً.

لأن أنسجة جسم الإنسان لا تتأثر إلا بهرمون النمو المستخلص من الغدد النخامية للإنسان أو الفرد.

الحالة النفسية والسمنة

هل الحالة النفسية تؤدى إلى السمنة؟!

هناك إرتباط واضح بين الحالة النفسية السيئة والإصابة بالسمنة وهذا ما أوضحه الدكتور مصطفى كامل إسماعيل. «أستاذ الأمراض النفسية فى مقاله فى كتاب طبيبك الخاص».

هناك إرتباط بين الحالة النفسية السيئة للإنسان والإصابة بالسمنة هذه هى الحقيقة التى يؤكدها علماء النفس حيث يؤكدون أن أمراض القلق والإكتئاب وغيرها تحدث السمنة فلنتعرف على كيفية تفاديها والوقاية منها بعد علاج الحالة النفسية ومظاهر العلاج فنحن نعلم أن الجسم البشرى عبارة عن مجموعة متكاملة من الأجهزة والأعضاء التى تتفاعل مع بعضها البعض ويؤثر ويتأثر بها.

ولنعلم أن السمنة المفرطة أو النحافة ليستا مجرد مظهر خارجى فقط ولكن هذه المظاهر ناتجة عن إنعكاس التفاعلات الكثيرة داخل الجسم.

فقدان الشهية

بعض علماء النفس لاحظوا وجود إرتباط بين تركيب الجسم وسمات الشخصيةأما بالنسبة للشخصيات فقد

قسمت إلى شخصية انطوائية تميل إلى النحافة وشخصية إنبساطية تميل للامتلاء.

ومن هنا نجد أن كثيراً من الأمراض النفسية وعلى رأسها القلق النفسى والإكتئاب تتميز بفقدان الشهية مما قد يؤثر على وزن الجسم بدرجه ملحوظة.

وفى حالة المرض «بالفصام» يصل الأمر مداة فى بعض أنواع هذا المرض فيفقد المريض جزءاً كبيراً من وزنه وربما تعرضت صحته العامة للخطر وعندما يصاب الإنسان بالقلق الطبيعى الذى يصيب أى شخص فى متاعب ومشكلات الحياة التى تقابله فتقل الشهية عند الإنفعال أو الإكتئاب مثل الطالب الذى يفقد الشهية قبل الإمتحان إو عندما نفقد شخص عزيز علينا. ولكن هناك بعض الأشخاص تنقلب هذه الخاصية فتزداد الشهية عند هذه المواقف. وبعض الأشخاص يزداد وزنهم عندما يصاب بالقلق والتوتر وبعد زوال سبب القلق يعود الوزن إلى طبيعته

إن علاقة الحالة النفسية بالشهية ناتجة من المراكز المتحكمة فى شهية الطعام ونشاط الجهاز العصبى اللاإرادى الذى يتحكم بدوره فى الجهاز الهضمى ونشاطه. وهى موجودة فى منطقة قريبة جداً من مراكز الإحساس

بالإنفعال والتحكم فيه ولذلك فالتأثر والتأثير سهل فيها.

ولعل أشد الأمراض النفسية التى تؤثر على وزن الجسم مانسميه بفقدان الشهية العصبى وهذا يؤثر على الجسم ويصيبه بالهزال الشديد حيث يتميز هذا المريض برفض الطعام نهائياً ويليها الهزال مما يتسبب فى مخاطر شديدة للجسم من فقدان المناعة والضعف العام.

كما أن الإفراط فى الطعام مظهر من مظاهر الإضطراب النفسى فتزداد الشهية بشكل واضح مما يؤدى غالباً إلى السمنة المفرطة.

ولكن فى حالات السمنة العادية والتى لا تكون بسبب فى الغدد أو بسبب طبى فقد يكون السبب هو الإفراط فى الطعام وهذا راجعاً إلى عوامل نفسية حيث أن المريض لا يجد أمامه أى منفذ للتعبير عن العنف المكتوم بداخله أو ممكن كعادة خاطئة من عادات الطعام.

وسائل وسبل العلاج من السمنة النفسية

يختلف علاج السمنة فى العصر الحديث عن العلاج فى الماضى حيث لا يقتصر علاج السمنة على جدول غذائى معين لكن لابد من نظام غذائى مع الطب النفسى فمن أنماط العلاج تغيير مكان الأكل عدم وجود التليفزيون أو

الراديو امام المريض أثناء تناول الطعام ومضغ [illegible] جيداً قبل البلع فلا بد أن يعلم المريض انه هو صاحب قراره فلا يجعل وزنه الكبير يؤثر على حالته النفسية تأثيراً سيئاً حتى لا تتعثر عملية العلاج.

السمنة والعوامل النفسية

هل للسمنة علاقة بالعوامل النفسية؟

نعم فعلماء النفس ذكروا أن زيادة الوزن والسمنة لها جوانب كثيرة تؤثر فى الحالة النفسية والعصبية وليس هذا فحسب. ولكن هناك العوامل الوراثية وعامل مرض الغدد الصماء.

ونتحدث هنا عن العامل النفسى

إذا نظرنا إلى المجتمع الحديث نجد أن سبل الراحة والرفاهية متيسرة فى ظل التقدم العلمى الذى يسهل كل سبل الراحة وهى تؤدى إلى السمنة فتختلف نسبة السمنة فى المجتمعات الصناعية عنها فى المجتمعات الزراعية، ثم بعد ذلك مجتمعات الكمبيوتر الذى يسر حصول الأفراد على الطعام وعلى ذلك فإن معدلات السمنة زادت نسبياً فى الولايات المتحدة. ولا ننسى أن التقدم العلمى. يساعد الإنسان على عدم الإفراط فى المجهود الجسمانى وبذلك تزداد السمنة فى المجتمعات المتقدمة حيث عدم النشاط والاعتماد على الآلة فى إنجاز الأعمال.

وهناك أيضاً الفئة الإجتماعية حيث أنه تزداد السمنة فى الفئة المتوسطة التى تعتمد فى غذائها على النشويات أكثر من البروتينات.

أما العامل الوراثى

فهو يلعب دوراً أساسياً فهناك بعض العائلات يتسم جميع أفرادها بالسمنة حتى أن النحيف منهم قابل للسمنة.

العوامل النفسية

الحالة النفسية وإتصالها بالمخ وخاصة المراكز المسئولة عن حالات الجوع والشبع. فنجد أناساً لا يرغبون فى الطعام فى حالة القلق النفسى أو الإكتئاب.

وعندما يكون الإنسان فى حالة نفسية جيدة فإن شهيته للطعام تكون كبيرة والعكس صحيح.

ولكن العوامل النفسية للسمنة أكثر تعقيداً من هنا فهى تعتمد على طريقة تنشئة الطفل والتى تلعب دوراً هاماً فى الإستعداد للسمنة لدى الصغار. فمثلاً.

نجد أن الأم لها دور كبير فمن المعتاد خوف الأم الشديد على صغيرها من الجوع والأنيميا فتعطيه وجبات دسمة هو ليس فى حاجة لها وربما كان هذا لحالة نفسية عند الأم فالأم التى عانت من فقدان الأم أو الأب فتريد تعويض هذا لطفلها عن طريق الإكثار من الطعام.

هل الطفل السمين لديه حالة نفسية خاصة؟

نعم فالطفل السمين يتصف فى أغلب الأحيان بالتسامح وتكون نفسيته كما قال علماء النفس الإرتباط الشرطى هذا لأن أمه عودته صغيراً أن يشعر بالإطمئنان لقربها المتمثل فى الأكل فيقترن الإطمئنان بالطعام ولذلك تزداد طمأنينة الطفل عند تناول الطعام.

فهذا النوع من الأطفال عندما يكبر ويصبح رجلاً فإنه يتخلص من متاعبه النفسية باللجوء إلى الأكل بشراهة وخاصة إذا ما أتيحت له الفرصة وإذا ما ازداد قلقه النفسى فإنه كثيراً ما يداوم على الأكل ليلاً.

فمثلاً عندما يزداد القلق - فى بعض الحالات - على المستقبل أو أفكار تراوده أو عند حدوث صدمة قوية فإنه يلجأ غالباً إلى الطعام.

وتظهر هذه الحالة لدى المساجين المحكوم عليهم بالإعدام فمنهم من يضرب عن الطعام والبعض الآخر يلاحظ عليه زيادة فعلية فى وزنهم فى فترة ما قبل تنفيذ الحكم.

مرض الهوس وعلاقته بالسمنة

مرض الهوس هو مرض نفسى حيث يقوم المريض بحركات كثيرة زائدة ويغلب عليه المرح والفكاهة والضحك ومع هذا فإن شهيته تزداد إلي درجة كبيرة فيكثر من الأكل وتزداد قابليته للسمنة.

العوامل العصبية للسمنة:

كما علمنا من قبل أنه توجد بداخل منطقة المخ مراكز خاصة بعملية الأشباع والجوع وهذه المنطقة لها إتصال مباشر بالغدد الصماء التى توجد فى المخ اسمها الغدة النخامية ويطلق عليها «الغدة المايسترو» لأنها تنظم عمل جميع الغدد الصماء فى الجسم ومن هنا فإن جميع الغدد الصماء تقع تحت تأثير المخ فمثلاً البنكرياس يفرز مادة إسمها الأنسولين لتساعد على تركيز الدهون فى الجسم فإذا زاد الأنسولين تزداد نسبة الدهون فى الجسم وبالتالى تحدث سمنة.

ولهذا نجد أن مرضى السكر يكتسبون زيادة فى الوزن ويكون علاج المرضى فقط انقاص الوزن.

ما هى الغدة الكظرية؟

هى غدة عندما يزداد إفرازها تزداد كمية الدهون فى الجسم وتؤدى إلى زيادة فى الوزن فهى مرض معروف باسم «كوشنج».

هل للغدد الجنسية «المبايض والخصيتين» علاقة بالسمنة؟

نعم للغدد الجنسية علاقة كبيرة لأن هذه الغدد تلعب دوراً هاماً فى السمنة وبخاصة عند السيدات حيث أن المبايض التى تفرز الهرمونات الأنثوية هى المسئولة عن توزيع الدهون فى جسم المرأة وأعطائها الشكل الأنثوى.

السمنة والدورة الشهرية

هل تؤثر السمنة على الدورة الشهرية؟

نعم هناك تأثير واضح من السمنة على الدورة الشهرية لأن الدورة تعتمد على إفراز الهرمونات الأنثوية فى المبيض وهذه الهرمونات تذوب فى الدهون.

وهناك أنواع من السمنة تختلف فى تأثيرها على الدورة وهى.

١ ـ السمنة منذ الصغر

٢ ـ السمنة المفاجئة

٣ ـ السمنة الناتجة عن تعاطى الأدوية.

٤ ـ السمنة الناتجة عن أمراض معينة فى الغدد. وهى كالآتى:

١ ـ السمنة منذ الصغر

تحدث عند الأنثى سمنة فى "الصغر أى قبل البلوغ

فيتأخر غالباً سن البلوغ لديها عن السن المعتاد وهو «٩ سنوات إلى ١٤ سنة». ولكن فى معظم الحالات تعود الدورة وتنتظم بعد ذلك هذا لأن الجسم يتأقلم على كمية السمنة الموجودة فيه.

٢ ـ السمنة المفاجئة

هى زيادة حادة فى الوزن تحدث فى وقت قصير ففيها يحدث تخزين للهرمونات التى يفررها المبيض فى الدهون الداخلية فى. السمنة وتبدأ نسبة الهرمونات الأنثوية فى الإنخفاض فى الدم أو يحدث أضطراب فى هذه النسبة مما يؤدى إلى إضطراب فى الغدد النخامية التى تتحكم فى عمل المبيض وينتج عن هذه الإضطرابات المتداخلة فى بعضها البعض تضطرب الدورة الشهرية مما يؤدى إلى إنقطاع الدورة الشهرية أو إنخفاض كمية الدم التى تنزل أو إلى الإضطراب فى مواعيد الدورة الشهرية نفسها.

ولكن ما هو العلاج؟!

العلاج فى هذه الحالة هو إرجاع الوزن إلى طبيعته بإتباع الرجيم وليس باستعمال الأدوية.

٣ ـ السمنة الناتجة عن تعاطى الأدوية

ومن هذه الأدوية «الكورتيزون» أو الأدوية القابضة للمياه والأملاح وفى هذه الحالة قد تضطرب الدورة الشهرية.

وفى هذه الحالات التى يكون فيها تعاطى هذه الأدوية لعلاج أمراض معينة قد نتغاضى عن الإضطراب الناتج فى الدورة حتى يتم الشفاء ثم يحدث التوقف عن تعاطى هذه الأدوية وهنا غالباً ما يقف الإضطراب فى الدورة أو قد تستدعى الحالة إستعمال بعض الأدوية المنشطة للمبيض لإرجاع الإنتظام فى الدورة الشهرية.

٤ ـ السمنة الناتجة عن أمراض الغدد النخامية

منها أمراض الغدة النخامية والغدة فوق الكلوية تكون السمنة أحد أعراض المرض الأساسى فى الغدة وكذلك يكون الإضطراب فى الدورة الشهرية أحد أعراض مرض الغدة المصابة، وعلاج هذه الحالات يكون بعلاج الغدة المصابة.

البدانة والأمومة

هل تعلمين يا سيدتى أن السمنة غير مرغوب فيها أثناء الحمل لما تسببه من صعوبات ومتاعب صحية للحامل وهذا يؤثر بدورة على سير الحمل والولادة ومستقبل الجنين.

ولنعرف ما هى أضرار السمنة على الجسم

السمنة فى حد ذاتها تضيف أعباء وتحمل الكبد ما لا طاقة له لأن الكبد يعمل بصعوبة على هضم الدهون وينتج عن ذلك عسر هضم. وهو ما يظهر لدى الحامل فى عسر الهضم هو إحساسها بالحموضة الزائدة فى المعدة بعد الأكل وربما كانت بصفة مستمرة وهنا يكمن الخطر لأن فى حالة الحموضة المستمرة تخاف الحامل من الطعام فتتجنبه وفى هذا عدم حصولها على التغذية السليمة اللازمة لها وللجنين ومن تأثير عسر الهضم أيضاً حدوث الانتفاخ فى الأمعاء وهذا يسبب ضيق للسيدة الحامل ولنعلم أنه أثناء الحمل تكون حركة الأمعاء بطيئة وهذا يرجع إلى هرمون الحمل. فهنا يستمر الانتفاخ منذ بداية الحمل وحتى الولادة. وينتج عن ذلك الضيق والقلق والمغص طوال فترة الحمل يضاعف من ذلك وجود الإمساك فى هذه الفترة وهو أيضاً بسبب هرمون الحمل على الأمعاء وكذلك من أثر ضغط الرحم على الأمعاء.

وهناك أضرار للسمنة وزيادة الوزن أثناء الحمل ذلك أن السمنة ممكن أن تؤدى إلى مرض السكر للحامل فالحمل يظهر مرض السكر المختبئ لأن الحمل يعجل بظهور مرض السكر، أو إذا كانت السيدة الحامل السمينة تعانى من

مرض السكر. فإن الحمل يزيد من حدة المرض. فيسبب وفاة الجنين داخل الرحم. أو تعسر فى الولادة ووفاة الجنين أثناء الولادة.

ومن الأمراض التى تصاحب السمنة نجد إرتفاع ضغط الدم وهو ما يحدث بسبب تصلب الشرايين وذلك من أثر السمنة. والحمل يزيد أيضاً من إرتفاع ضغط الدم وفى هذا تهديد لصحة الحامل. حيث قد يحدث نزيف المخ ووفاة الحامل. ونزيف العين وهبوط القلب وأمراض الكلى، والنزيف قبل الولادة ووفاة الجنين داخل الرحم كما قد يحدث تسمم الحمل فى الشهور الأخيرة من الحمل بسبب السمنة وهى حالة توجد فيها إرتفاع ضغط الدم عند الحامل، كما يحدث تورم فى القدمين والساقين وأجزاء مختلفة من الجسم فعند تحليل البول نجد ظهور الزلال بكميات كبيرة.

تتأثر الحامل بتسمم الحمل لأنه يؤدى إلى وفاة الجنين داخل الرحم أو عدم نموه وولادته صغير الحجم بما يعرضه للخطر وعدم مقاومة الأمراض مما يساعد على سرعة وفاته. وقد يلاحظ على الحامل حالات التشنج وخاصة فى أواخر الحمل أو أثناء الولادة أو بعدها وهذه التشنجات خطيرة وتسبب الوفاة للحامل فى معظم الحالات

هناك أضرار للسمنة على الولادة حيث أنها تجعل نسبة فرصة الولادة الطبيعية تكون قليلة وخاصة إذا كانت الحامل «بكرية». ففى أثناء فترة الحمل تكون متابعة الحمل وتقييم حالة الجنين فى غاية الصعوبة ويرجع هذا لزيادة سمك جدار البطن فريما لا يمكن التعرف على وضع الجنين فى الرحم وأو الإطمئنان على سلامة الجنين بسماع دقات قلبه وكلها أمور قد تصعب من تقييم الولادة.

التدخل الجراحى فى الولادة

التدخل الجراحى فى الولادة يكون أكثر احتمالاً أما باستعمال جفن الولادة للتوليد وهنا تكون الحامل عرضة لما ينتج عنه من مضاعفات وعندما يلجأ الطبيب للعملية القيصرية وهى فى حد ذاتها ليست مشكلة ولكن تكمن المشكلة فى السمنة التى تسبب المضاعفات بعد إجراء العملية من حيث عدم التآم الجرح بسهولة بسبب السمنة وأحتمال حدوث شلل الأمعاء وتكون الجلطة بالأوردة.

من أهم النصائح التى نوجهها إلى السيدة الحامل هى الا تكثر من تناول النشويات والدهون أثناء الحمل مما يزيد من وزنها بكثرة وعليها الإهتمام بتناول البروتينات والفيتامينات الضرورية واللازمة لنمو الجنين.

وتوجه عناية الحامل بأن الزيادة الطبيعية للحامل التى لا تشكل خطراً والمسموح بها هى من ١٠ إلى ١١ كيلو جراماً ويجب على الحامل متابعة الحمل مع الطبيب المختص.

السمنة وما تحمله الأرحام...

فى حالات البدانة - تتعدد الأسباب خاصة الناتجة عن أسباب مرضية قد يصعب حدوث الحمل. وذلك لوجود أتصال وثيق بين مركز السمنة ومراكز الإخصاب بالمخ وقد يساعد على ذلك - خاصة فى حالات السمنة المفرطة - عدم حدوث الإتصال الجنسى بشكل طبيعى.

أما الحالات التى يحدث فيها الحمل فالبدانة تكون سبباً فى عدم قدرة المريض على معرفة الحمل فى الشهور الأولى وكما أن كبر حجم الجنين داخل الرحم فيصعب على الطبيب معرفة ما إذا كان الجنين فى وضع طبيعى أم لا كما يصعب أيضاً سماع نبض الجنين وهذا كله يهدد عملية الحمل لأن هناك بعض الأوضاع يمكن علاجها أثناء الحمل وفى هذه الحالة يلجأ الطبيب إلى الأشعة لمعرفة وضع الجنين وهذا أكثر من السيدة الحامل ذات الوزن الطبيعى.

ومن أخطر الأمراض التى تصيب السيدة البدينة هى.

١ - الالتهابات المهبلية الفطرية وهذه يجب أن تعالج قبل الوضع وإلا تعرض الطفل أثناء الولادة للإصابة بهذا الفطر.

٢ ـ الالتهابات الجلدية خاصة التى تصيب المريضة فى ثنايا الفخذين والبطن.

٣ ـ زيادة العبء على أجهزة الجسم المختلفة مما قد يؤدى إلى هبوط خاصة إذا لم تكن على كفاءة عالية قبل حدوث الحمل.

٤ ـ إضطراب الأيض (الميتا بولزم) وإفراز البنكرياس. مما قد ينتج عنه حدوث مرض السكر المصحوب بمضاعفات منها تشوهات الجنين وكبر حجمه.

٥ ـ إرتفاع ضغط الدم وما يصحب ذلك من إمكانية حدوث تسمم فى الدم الذى تتعرض له السيدة البدينة أكثر من غيرها.

٦ ـ عدم القدرة على تقدير العلاقة بين رأس الجنين والحوض بالدقة المطلوبة علماً بأن هذه العلاقة يتوقف عليها تقرير كيفية الولادة.

ومن الصعوبات التى تقابل الطبيب أثناء الولادة عندما يريد الطبيب حقن الوريد حتى يسرع بعملية الولادة الطبيعية «الطلق» وهنا يجد الطبيب صعوبة فى الحصول على الوريد فى السيدات البدينات لإتمام هذه العملية وحتى إذا أمكن أجراء الحقن الوريدى فإنه يصعب ملاحظته وعدم

إدراك سريان المحلول بالوريد أو هروبه بالأنسجة المحيطة بالأوردة.

أما بعد الولادة فكثيراً ما ترضع البدينات أقل من غيرهن برغم كبر حجم الثدى ولكن العبرة بالغدد المفرزة للبن وليس بالحجم الكلى للثدى بالإضافة إلى ذلك يكثر حدوث النزيف بعد الولادة وكذلك جلطة الساق «الدوالى».

ومما سبق نجد أن المضاعفات التى تتعرض لها السيدة البدينة أثناء الحمل كثيرة ومتنوعة بل وخطيرة فى بعض الأحيان وعلى ذلك فإننا ننصح هؤلاء السيدات بتخفيض وزنهن بعد الولادة بالإضافة إلى ذلك فإنه يجب رعايتهن رعاية خاصة أثناء الحمل وإكتشاف أية مضاعفات فى حينها وعلاجها وكذلك تقرير كيفية الولادة التى ننصح بأن تتم فى المستشفى تحت إشراف المتخصصين.

الجلد والسمنة

وقد كتب فى كتاب طبيبك الخاص مقال فى هذا الموضوع للدكتور «محسن محمد سليمان» فتحدث عن مضاعفات السمنة على الجلد وهى:

وجود بقع بنية اللون أو سوداء على جانبى الرقبة وتحت الإبطين وبين الفخذين مع وجود نتوءات وزوائد

جلدية فى كثير من مرضى السمنة وخاصة السيدات وذلك كما تحدثنا من قبل عن الإضطرابات الهرمونية الموجودة فى هؤلاء المرضى.

ونتيجة للسمنة المفرطة يوجد هناك إحتكاك بين الأطراف المتقابلة مثل تحت الإبطين أو بين الفخذين وينتج عن ذلك إحمرار طبقات الجلد فى هذه المناطق وبالطبع تزداد حدة الحالة إذا إزداد الإحتكاك مثل السير لمدة طويلة وينتج عنها إلتهاب حاد ثم يزول اللون الأحمر ونرى تبقع جلدى غامق اللون يبدأ فى الظهور وتزداد شدته مع تكرار حدوث الالتهاب الحاد.

وهنا تبدأ الميكروبات السبحية القابعة لتلعب دورها على سطح الجلد وتعمل على زيادة شدة الحالة محدثة التهابات شديدة أو تحليل العرق كيميائياً وينتج عن ذلك التهاب الجلد فى هذه المنطقة.

قد نجد زيادة فى سمك وتشقق جلد القدمين بطريقة أكثر من المعدل الطبيعى كما يمكننا ملاحظة وجود تشققات وتفتح بالجلد عند مناطق الكفين والاليتين وأسفل البطن فى حالات السمنة المتقدمة ونلاحظ هذه الأعراض أيضاً فى حالات الحمل عند السيدات حيث يزداد وزن الجسم.

وجد أن أكثر الأشخاص قابلية للعدوى الجلدية هم مرضى السمنة

فمثلاً العدوى بفطريات المونيليا وخاصة عند السيدات وتظهر تحت الثديين وبين الفخذين وتحت الإبطين وقد تصل لإصابة الأعضاء التناسلية عند السيدات وتؤدى إلى التهابات سطحية وظهور بعض الحبيبات الصغيرة والبثور التى تنتشر على حافة المنطقة المصابه مع وجود هرش شديد وتزداد شدة الحالة مع زيادة درجة السمنة.

ومن الأضرار التى تسببها السمنة لأنها تساعد على وجود مرض البول السكرى أو زيادة العرق فى المنطقة المصابة. وهذه كثيراً ما تصاحب السمنة المتقدمة.

السمنة والتنية

تنيا الفخذين

نلاحظ حالات تينيا الفخذين التى تصيب المنطقة الأربية أو تنيا الإبطين التى تنتشر إلى حد كبير حتى تصيب أكثر مناطق الجسم على خلاف وجودها فى مناطق محددة لدى المرضى الآخرين. وتتميز تلك الحالات بوجود حافة ملتهبة محددة وبها بعض الحبيبات والحويصلات المائية الصغيرة أو بعض القشور ويوجد لدى المريض ميل شديد

للهرش فى المناطق المصابة. ويمكن علاج وتحسين هذه الحالة إذا إستطعنا التحكم فى حالة السمنة المساعدة لها «لأنها تنتج عن السمنة».

اللون الأحمر أو الأرثرازما

قد يشكو المريض بالسمنة من حالة مرض الأحمرارية أو الأرثرازما وهذه تظهر على هيئة قشور وبقع حمراء أو بنية اللون تحت الإبطين وتحت الثديين عند السيدات وبين الفخذين وقد تزداد شدة المرض مع زيادة درجة السمنة.

كما ترجع أسباب هذا المرض إلى وجود فطريات جلدية أو ميكروبات تعيش على سطح الجلد وتنشط هذه العوامل إذا تهيأت لها الفرصة ووجدت المريض السمين فهذه هى فرصتها وتحكمنا فى المرض راجع إلى تحكمنا فى درجة السمنة فى المقام الأول.

السمنة والتنيا الملونة

قد يشكو مريض السمنة من حالة التنيا الملونة التى قد تصيب فى أغلب الأوقات منطقة الصدر والبطن ونادراً ما تصيب الوجه وتبدو على هيئة بقع جلدية وقشور بنية اللون ويزداد ظهور هذه الحالة فى فصل الصيف. وعندما تزال القشور فقد تترك لوناً باهتاً على الجلد المصاب يشبه

لون حالات البهاق ويسميه بعض الناس «البهاق الكاذب» ويظهر هذا عادة عند تعرض المريض لضوء الشمس مدة طويلة مثل ما يحدث على الشاطئ فيتغير لون الجلد الطبيعى إلى اللون الغامق وبعد فترة تبقى المناطق المصابة باهتة اللون وكثيراً ما تسبب قلقاً للمريض الذى يظنها حالة بهاق جلدى.

وعلمنا أن من العلامات المميزة لجلد مريض السمنة هى شدة قابلية الجلد للإصابة بالميكروبات وخاصة الميكروبات العنقودية السبحية وهذه كثيراً ما تسبب حالات الدمامل المتكررة لفترات طويلة وتزداد على الرغم من كثرة العلاج والتى قد تشير إلى إضطرابات فى التمثيل الغذائى بالجسم وخلايا الطبقات الخارجية للجلد عند هؤلاء المرضى.

السمنة ومشاكل الصيف

يشكو مريض السمنة وخاصة فى فصل الصيف من كثرة العرق وظهور «حمو النيل» حيث ينتشر فى الجسم بصفة عامة وخاصة تحت الإبطين وبين الفخذين ويرجع ذلك إلى قلة فقدان الحرارة من سطح الجسم وذلك لأن الدهون التى تكثر عند مريض السمنة تعتبر إحدى العوامل العازلة للحرارة. ولذا يلجأ الجسم إلى زيادة كمية العرق حتى تزداد كمية الحرارة المفقودة بالتبخر

وعادة فلا يتحمل مريض السمنة الجو الحار لأن ذلك يجعله على أتم الإستعداد للإصابة بفطريات المونيليا والتينيا على سطح الجلد هذا إلى جانب الدور الذى تلعبه الحالة النفسية فى زيادة كمية العرق عند مريض السمنة

السمنة وعلاقتها بالأوعية الدموية

تتعرض الأوعية الدموية لبعض المتاعب عند مريض السمنة وبخاصة السيدات حيث يتعرض لإلتهابات الأوعية الدموية وبخاصة فى منطقة خلف الساقين وتتميز تلك الحالات بما يشابه نزيف تحت الجلد ووجود عقد تحت الجلد وكذلك قد تظهر تقرحات بمنطقة الساقين.

وقد يشكو مريض السمنة من استعداد أكثر من طبيعى إلى ظهور دوالى الساقين وأخيراً وليس بآخر فإننا لا نقلل من أهمية تأثير الحالة النفسية لمريض السمنة على حالة الجلد فقد تكون هذه الحالة سبباً لحالات كثيرة منها سقوط الشعر وزيادة العرق.

الريجيم الخاطئ يؤذى الجلد

كثيراً ما ننصح مريض السمنة بألا يضع بنفسه الريجيم المناسب تاركاً ذلك للأخصائى من الأطباء فهو الوحيد القادر بعد الكشف على معرفة النظام الغذائى

الصالح لك كما ننصح بضرورة تنفيذ الريجيم الموضوع له تنفيذاً دقيقاً وصارماً وهذه النصيحة ضرورية لأن الإرتجال والتهاون فى وضع الريجيم أو التساهل فى التنفيذ يؤدى إلى نقص فى بعض العناصر الغذائية بالجسم وهو أمر ينعكس على صحة البدين فى صور شتى مما يؤثر فى هذا الموضوع على الجلد فالنقص الشديد فى كميات الطعام قد تؤدى إلى تلون الجلد باللون الغامق ولا سيما فى الرقبة وأعلى الصدر والوجه وربما أمتد التلون إلى الغشاء المخاطى للفم.

وربما يؤدى كذلك إلى تساقط شعر الإبطين وجفاف فى الجلد مع ضعف فى نمو الأظافر. كما أن نقص فيتامين (أ) له أثره فى جفاف الجلد وفى ظهور قشور على الجلد ناتجه من نقص فى فيتامين «أ» يكون هذا أثره على الجلد. كما تظهر بصيلات الشعر فى البروز على صورة حبيبات متجاورة ويرجع ظهور تشقق الشفاه وتقرحها وعن معاناة المريض من «حرقان» فى الفم واللسان والشفتين هذا ناتج عن نقص «فيتامين ب٢» وكذلك يعكس جلد الوجه حول الأنف والعينين والأذنين لونا أحمر مغطى بالقشور يكاد يشبه التهاب البشرة الدهنى.

ولكن نقص حامض «النيكوتين» فينتج عنه مرض

«البلاجرا» وتبدو أعراض مرض «البلاجرا» فى صورة إسهال وتغيرات عقلية وجلدية وتظهر هذه الإلتهابات أكثر ما تظهر فى مناطق الجسم المعرضة للشمس كالوجه والرقبة وأعلى الصدر وفى ظهر اليدين والذراعين ويكون الجلد فى تلك المنطقة أحمر تغطيه القشور.

الريجيم الخاطئ... والعين

يجب أن يحدد الطبيب المختص الأسلوب الأمثل للتخلص من البدانة فى أسلوب أو نظام غذائى معين دون المساس بأى عضو لأن الريجيم إذا كان سليما ويتناسب مع ظروف المريض حقق الغرض المطلوب وعالج السمنة وحفظ للجسم صحته ورشاقته وإذا كان غير مناسب نتجت عنه أعراضاً مرضية خطيرة يشعر بها الإنسان فوراً وتكون أعراضها واضحة عليه ويمكن أن تؤدى إلى هزال وأنيميا وضعف فى الأبصار؛.

وهنا نتحدث عن الريجيم وما يتعلق بالعين وهى أهم أجزاء الجسم حساسية وتأثيراً بأى خلل فى الريجيم الصحى فقد تظهر عليها أعراض مرضية يمكن أن نحددها فيما يأتى.

١ ـ زغللة فى العين.

٢ - عدم القدرة على التركيز.

٣ - ضعف فى الإبصار.

هذه الأعراض السابقة تظهر فجأة إذا ما حدث خلل فى نظام الريجيم وفى هذه الحالة يجب على المريض الذهاب إلى طبيب العيون حيث يقوم طبيب العيون بفحص قاع العين يجد أن حالة العين سليمة وليسَ هناك أى عارض مرضى أو إنكسار بالعين ويكون السبب فى هذه الحالة هو ضعف بالصحة العامة يرجع هذا إلى الريجيم الخاطئ.

وعندما يصحح المريض نظام الأكل وتعاطيه المقويات العامة عندها تزول الأعراض وتعود العين لحالتها الطبيعية.

الحمل

هناك بعض الحالات فى الحمل والولادة نجد فيها سيدات يشكين من زغللة بالعين وضعف بالإبصار سواء كان ذلك خلال الحمل أو بعد الولادة لأن الجنين يمتص من غذاء الأم وهو غذاء يحتوى على «الكالسيوم والفيتامينات».

وهنا تشعر الأم بزغللة بالعين وضعف بالإبصار.

وهنا ننصح الأم بعد الولادة بعدم عمل ريجيم حتى لا

تتأثر صحتها العامة وبالأخص حالة العين، لأن الأم بعد الولادة تحتاج إلى رعاية أكثر حتى تستعيد الأم ما فقدته من تغذية الحمل وأثناء الولادة.

وكثيراً من الأمهات خلال الحمل والولادة يلجأن إلى عمل ريجيم قاس حتى تحافظ أو تعيد رشاقتها فتكون النتيجة ظهور مضاعفات مرضية تؤدى إلى الهزال والأنيميا وضعف الإبصار لأن الأم فى هذه الحالة «بعد الولادة» فى حاجة إلى تغذية خاصة حتى تعوض ما فقده الجسم نتيجة للحمل والإجهاد.

وننصح هؤلاء الأمهات أن لا مانع من الريجيم ولكن لابد ألا يتعارض مع الصحة العامة ويجب أن يكون تحت أشراف الطبيب ويجب عدم الأخلال بنظام التغذية حفاظاً على الصحة وسلامة العين لأن الإلتزام بقواعد الريجيم الصحيح يجنب العين أى أعراض مثل مضاعفات مرضية كالزغللة وضعف الإبصار.

ويجب أن نعلم أن الريجيم غير المنظم قد يؤدى إلى نقص كبير فى الفيتامينات التى يحتاجها الجسم والتى تحتاجها العين وخاصة فيتامين «أ» الذى تحتاجه العين.

ونقص هذا الفيتامين يؤدى إلى جفاف بالعين وعدم القدرة على الرؤية ليلاً وهو ما يسمى «العشى الليلى».

كما يجب على صاحبه الريجيم أن تحرص على تناول الخضروات والفاكهة التى تحتوى على فيتامين «أ» الضرورى لسلامة العين حتى تتجنب أية متاعب مرضية.

ملحوظة

المأكولات التى يجب تناولها خلال الريجيم الصحيح هى «الجزر والخس والفاكهة والخضروات واللبن...»

لأن هذه المأكولات تساعد الجسم على زوال السمنة والحصول على الرشاقة والصحة والقوة حتى تصبح العين رشيقة وتتحسن نسبة الرؤية والتركيز وبهذا يزول عنها كل الأعراض.

العقاقير والتخسيس

أنا وزنى ثقيل جداً ونصحنى صديقى باستعمال عقار للتخسيس فما هو الصواب؟

لا شك أن السمنة تسبب للكثيرين متاعب وخصوصاً النساء وحتى تتجنب هذا الوزن الزائد والمسبب لها كثيراً من المتاعب والقلق فى الشارع والبيت.. فقد يذهب البعض لإستعمال عديد من العقاقير والأدوية التى توصف بواسطة كثير من أدعياء الطب وفى بعض الأحيان بواسطة أطباء غير متخصصين.

وقد نتج عن ذلك كثير من الأضرار بصحة وقلب من يستعمل هذه الأدوية والمريض بالسمنة معذور لأنه لديه رغبة كبيرة فى التخلص من الوزن الزائد فيسرع فى إستعمال أى دواء أو عقار يصل إليه حتى يتخلص من السمنة. ويجب فى هذا المجال أن نوجه نظر القارئ إلى خطر هذه العقاقير وخاصة بعض هذه الأدوية الشائعة فى علاج السمنة.

١ـ الأدوية المدرة للبول

وهى تسبب فى كثير من الأوقات نقص فى عنصر البوتاسيوم والصوديوم فى الجسم وهذا يكون له التأثير

السلبى على القلب ويجب معرفة أن الأدوية المدرة للبول فاعليتها فى إنقاص الوزن وقتيه وكثيراً ما يعود الجسم إلى وزنه الثقيل خلال أيام.

٢ـ الأدوية التى تقلل من الشهية فى الطعام

ومعظم مشتقات هذه العقاقير من عقار «الا مفيتامين» وهذا العقار منشط لخلايا المخ ومنبه. وفى معظم الحالات ينتج عنه القلق الزائد مما يضعف التركيز وسرعة ضربات القلب وعدم انتظامه.

٣ـ الأدوية المسببة للإسهال

وهى تسبب عنه هبوطا شديدا فى القلب.

وهنا ننصح بعدم إستخدام أى عقار للمريض بالسمنة إلا تحت إشراف طبيب متخصص ويراعى إستشارة الطبيب فى أوقات منتظمة وتبليغه بأية تغيرات تطرأ على المريض ليسهل علاجها.

القلب يهاب السمنة

السمنة هى من أكثر إضطرابات التغذية شيوعاً. بالإضافة إلى كونها من المشكلات الصحية الهامة وهى من الإضطرابات الإرادية حيث يشارك صاحبها فى حدوثها.

أخطار السمنة على القلب

للسمنة أربعة أخطار مختلفة وهى:

١ ـ تغير فى الوظائف الطبيعية المختلفة فى جسم الإنسان.

٢ ـ وتزيد من خطورة حدوث أمراض معينة.

٣ ـ تساعد على زيادة حدة الأمراض التى سبق الإصابة بها.

٤ ـ تساعد على تدهور رد الفعل النفسى لدى الشخص البدين ونجد أن السمنة ترتبط بزيادة معدلات حدوث الأمراض كما قلنا حيث ثبت أن معدلات الوفاة فى المرضى السمان تزيد بمعدل مرة ونصف على المرضى ذوى الوزن الطبيعى.

حيث يمكن معرفة الوزن الطبيعى للرجل أو المرأة من جداول معينة حسب العمر والطول «طول القامة».

وكما شرحنا سابقاً أن الشخص الذى يزيد وزنه

بمعدل ١٠٪ على الوزن الطبيعى يعتبر «وزن زائد» ولكن الذى يزيد وزنه بمعدل ٢٠٪ عن الوزن الطبيعى فهو يعتبر «سميناً أو بديناً»

ويسمى الشخص «سميناً» عندما يحتفظ بكميات وافرة من الدهون فى جسمه. ويزيد الوزن زيادة مطردة فى أعمار معينة. أو فى فترات فسيولوجية محددة.

ففى المرأة مثلاً يزداد الوزن بعد إكتمال النمو «أى فى سن العشرين» ويزداد الوزن أيضاً أثناء الحمل وبعد بلوغ سن اليأس «هى مرحلة إنقطاع الدورة الشهرية.

أما الرجال فهم يميلون إلى زيادة الوزن فى الفترة ما بين سن الخامسة والعشرين حتى الأربعين من العمر.

ملحوظة: يجب معرفة أن السمنة فى حد ذاتها لا تعتبر مرضاً ولكنها أحد أعراض الخلل فى توازن الطاقة الذى قد يكون له عدة أسباب أو عوامل كما أشرنا من قبل ونذكرها بإختصار وهى:

١ - عوامل إجتماعية

مثل الإعتماد على النشويات والسكريات فى المجتمعات الفقيرة، والتعود على تناول الطعام حتى ولو لم توجد أية شهية للطعام وهذا ينطبق على ربات البيوت أثناء

تواجدهن بالمطبخ.

٢ـ عوامل نفسية

حيث يزداد الوزن مع بعض الإضطرابات السيكولوجية.

٣ـ عوامل خاصة بالتمثيل الغذائى

حيث يستهلك الشخص البدين كمية من الطاقة أقل من الشخص ذى الوزن الطبيعى فى الجلوس والوقوف والمشى...

كما يقل معدل النشاط اليومى فى الشخص البدين ويقل إحساسه بالبرد نظراً لوجود كمية سميكة من الدهون تحت الجلد والتى تعمل كحاجز طبيعى يمنع الإحساس بالبرد، وبالتالى يقل معدل الإحتراق الداخلى فى الأنسجة لإنتاج الطاقة الحرارية الكافية للتدفئة. وهكذا يقل إستهلاك تلك الدهون المتراكمة لإستعمالها كمصدر لتلك الطاقة.

قلة المجهود العضلى

حيث لا يصاحب ذلك أى نقص فى الشهية وبالتالى تحدث السمنة.

عوامل مرضية وهرمونية

العوامل الهرمونية لها تأثير ضعيف ونادر فى حدوث السمنة.

مضاعفات السمنة على القلب

لوحظ كثرة حدوث مرض تصلب الشرايين فى الأشخاص المصابين بالسمنة وعادة ما ترتبط السمنة ببعض الأمراض مثل إرتفاع ضغط الدم. وزيادة نسبة الدهون «الدهنيات فى الدم» وزيادة حمض البوليك فى الدم «مرض النقرس» ومرض السكر وجميعها من العوامل الخطيرة التى تزيد من إحتمالات الإصابة بتصلب الشرايين الذى هو السبب الرئيسى فى الإصابة بالأزمات القلبية نتيجة تصلب الشرايين الناتجة بالقلب كما ذكرنا.

كما تقول الإحصائيات: أن ٦٥٪ من الأشخاص الذين يعانون من إرتفاع ضغط الدم يعانون من زيادة فى الوزن.

ويعتقد بعض العلماء أن إرتفاع ضغط الدم فى السمنة ما هو إلا نتيجة زيادة كمية الدم الذى يضخه القلب فى الدقيقة إلى الأورطى والشرايين الرئيسية ولا يقابل هذه الزيادة فى كمية الدم زيادة فى حجم هذه الشرايين التى تحتفظ بنفس حجمها حتى مع زيادة وزن الجسم أما فى السمنة المفرطة تتخلل الدهون المترسبة عضلة القلب لتضعفها وتساعد على تمددها على المدى البعيد ليحدث هبوط فى القلب وأثناء المجهود العضلى تزداد دقات القلب

فى الشخص البدين عن الشخص العادى حيث أن كمية الدم التى يضخها القلب فى المرة الواحدة تقل نسبياً فى الأولى عن الثانية. وبالتالى يضطر القلب إلى زيادة سرعة دقات القلب فى الشخص البدين لكى يقوم بنفس المجهود الذى يقوم به الشخص ذو الوزن الطبيعى مما يدفع الشخص البدين إلى الميل للراحة وحياة الكسل خوفاً من هذا المجهود المضنى.

وحياة الكسل والخمول هذه هى أحد عوامل الخطورة فى الإصابة بمرض الشريان التاجى كما ذكرنا من قبل.

وفى حالات السمنة المفرطة نلاحظ أن كمية الدهون الكبيرة التى يحتفظ بها الجسم والتى تحتاج إلى نسبة أعلى من التمثيل الغذائى تشكل عبئاً هائلاً على القلب بالإضافة إلى المجهود العضلى الكبير الذى يبذله الشخص المفرط فى السمنة بالمقارنة بالشخص العادى. وبالإضافة إلى زيادة المجهود على الجهاز التنفسى واحتراق الأوكسجين يتضح مدى المعاناة التى يقاسى منها القلب والجهاز الدورى.. وكل ذلك قد يؤدى إلى حدوث هبوط فى القلب والذى نلاحظه كثيراً فى مرضى السمنة أكثر من الأشخاص ذوى الوزن الطبيعى أو القريبة من الوزن الطبيعى ومما سبق يتضح لنا أيضاً أن السمنة هى من العوامل التى تساعد على حدوث

مرض الشريان التاجى فى سن مبكرة حيث نعتبر أن قلة نشاط الجهاز الدورى وزيادة الجهد على القلب من العوامل المسئولة نسبياً عن حدوث ذلك.

السمنة والجهاز الدورى

ومن مضاعفات السمنة على الجهاز الدورى الوريدى.

يلاحظ كثيرة من الإصابة بدوآلى الساقين فى الأشخاص الذين يعانون من السمنة أكثر من ذوى الأوزان الطبيعية.

ومن جهة أخرى فإن المرضى الذين يلازمون الفراش لفترات طويلة تزداد بينهم المضاعفات إذا كانوا يعانون من السمنة..

على وجه التحديد جلطة الساق التى تشكل تهديداً مباشراً خوفاً من إنفصالها عن جدار الوريد فى الساق ووصولها إلى الرئة لتحدث جلطة بالرئة.. وهى من المضاعفات الخطيرة فى المرضى الذين يلازمون الفراش لأى سبب مرضى يحتاج للراحة لفترة طويلة.

وذلك بعد العمليات الجراحية الكبيرة مثلاً»

السمنة وعلاقتها بالقدرة الجنسية

كما علمنا فى الفصول السابقة أن زيادة الوزن بشكل ملحوظ له أبعاد كثيرة منها التأثيرات النفسية والإجتماعية وفى هذا الفصل نتناول التأثيرات الجنسية.

ورغم أن السمنة فى بعض العصور السابقة كانت علامة على الجمال فى المرأة بصفة خاصة حتى أنها كانت مطلباً جمالياً للنساء فى العصور الوسطى. ولكن لكل عصر تفكيره ورؤيته للجمال ففى العصر الحديث أصبحت السمنة نقمة فى تفكير الكثير وهناك من يبحث عن طرق عديدة للتخلص من السمنة منها العقاقير... والريجيم والوصفات التى نعرفها ونسمع عنها كل يوم.. هذا بالتأكيد دليل على أن السمنة أصبحت أمراً غير مرغوب فيه.

ولقد أثبت الطب الحديث بما لا يدع مجالاً للشك أن السمنة هى من الأسباب الأساسية لكثير من الأمراض كالسكر وتصلب الشرايين والعقم أحياناً.. لذلك أصبح التخلص من السمنة مطلباً صحياً كما هو مطلوب أيضاً للوجه الجمالى والجنسى أيضاً.

ما هى علاقة السمنة والتركيب الجنسى؟!

وجد أن هناك بعض حالات السمنة يصاحبها نقص فى التركيب الجنسى.. كمثال.

أمراض الغدد الصماء كمرض «كوشينج» الناتج عن زيادة إفراز الغدة فوق الكلية لمادة تعرف بإسم الكورتيزول.

كما يوجد منها أيضاً أمراض تصيب الغدة النخامية ومنطقة المراكز الهرمونية فى قاع المخ المسمى «الهيبوتلاميس».

وفى هذه الحالة تكون السمنة جزءاً من أعراض المريض يصاحبها وجود إضطرابات فى الوظيفة الجنسية. أو حتى فى التركيب العضوى الجنسى فمثلاً قد يصاحب السمنة الناتجة عن إضطرابات هرمونات الغدة النخامية عدم نزول الخصيتين فى كيس الصفن.

أو قد يصاحبها ضمور واضح فى الأعضاء التناسلية.

وجميع حالات السمنة التى يكون سببها الأصلى إضطرابات فى وظيفة بعض الغدد الصماء وما يصاحبها من ضعف جنسى. أو عدم نمو للأعضاء التناسلية.

يكون العلاج فى الحالة الأصلية نفسها بحيث إذا أمكن علاج السبب الهرمونى تحسن القصور العضوى والجنسى.

السمنة العادية والقدرة الجنسية

إن هرمون «التستوستيرون» فى الرجل هو المؤشر

لقدرته الرجولية ونموه الحسى. وكل الرجال عندهم نسبة ثابتة من هذا الهرمون فى الدم.

وقد أجرى بحث على عدد كبير من الرجال البدناء يشمل عمل تحليلات لمستوى هذا الهرمون فى الدم ومقارنته للحالات الطبيعية، وكانت النتيجة هى:

وجد أن الرجل الذى يزيد وزنه بنسبة ١٨٠ ـ ٢٠٠٪ «أى حوالى ضعف الوزن العادى» تنخفض عندهم نسبة هرمون «التستوستيرون» فى الدم بمعدل يتراوح ما بين ١٢٪ ـ ١٥٪ وفى الرجال الذين يزيد وزنهم عن ٢٠٠٪ عن الوزن الطبيعى وصلت نسبة الإنخفاض فى هرمون «التستوستيرون» فى الدم إلى ٢٠٪ ـ ٢٥٪ كما لوحظ أن هذا الإنخفاض لم يصاحبه أية تغيرات عضوية فى حجم الخصية أو فى الجسم كله أى لم يتغير الشكل العام عن الرجل العادى.

وفى أبحاث أخرى وجد أن هبوط نسبة هرمون التستوستيرون فى الدم وعند الرجال البدناء صاحبة أيضاً إرتفاع فى نسبة هرمون الأنوثة «المسمى أستروجين»..

والشخص الطبيعى يوجد فى جسمه نسبة متفاوتة ولكنها ضئيلة من هذا الهرمون بصفة دائمة».

أما فى النساء السمينات فقد لوحظ أن إضطرابات العادة الشهرية قد زادت عنها فى النساء ذوات الوزن الطبيعى لقد لوحظ نقص واضح فى كمية الدم أثناء الحيض. وكذلك فى الألم المصاحب له علاوة على وجود مظاهر أخرى فى الجسم كزيادة نمو شعر الجسم أو ظهور حب الشباب فى الوجه أو ظهور حبوب دهنية فى الظهر والبطن.

ومع عمل تحاليل لدم تلك الحالات لوحظ إنخفاض نسبة هرمون الأنوثة «الأستروجين» وزيادة نسبة هرمون الذكورة «التستوستيرون أو الأندروجين» عن الحالات العادية».

وقد صاحب إنقاص الوزن بالقدر الكافى فى عدد كبير من هذه الحالات عودة الدورة الشهرية إلى طبيعتها مع تحسن واضح فى المظاهر الأخرى مثل الشعر الزائد وحب الشباب.

هل لإنخفاض نسبة الهرمونات فى دم الأشخاص البدناء من الجنسين تأثير مباشر على القدرة الجنسية؟!

حتى الآن لم تتأكد العلاقة بين هبوط الهرمونات الجنسية وأن كان احتمال وجود هذه العلاقة يحتاج للبحث والإثبات الطبى حيث أن الجنس فى الإنسان يقع تحت عدة مؤثرات أخرى غير الهرمونات مثل التأثير النفسى والتربية الإجتماعية.

تأثيرات أخرى للسمنة

قد يكون هناك تأثيرات على القدرة الجنسية بطريقة غير مباشرة مثل.

التأثيرات العضوية

كما أشرنا من قبل أن السمنة هى أحد الركائز الأساسية للإصابة بأمراض مختلفة مثل السكر وإرتفاع ضغط الدم. وهذه الأمراض لها تأثيرها على القدرة الجنسية معروفة ومؤكدة.

لذلك قد يكون الإحساس بالضعف الجنسى أو عدم الإشباع الجنسى للرجال أو النساء البدناء علامة على وجود السكر أو ضغط دم مرتفع. لم يتم شخصية بعد: كما أن علاج هذه الحالة وخاصة علاج إرتفاع ضغط الدم قد يكون هو السبب لوجود ضعف جنسى خاصة فى الرجال. فهناك بعض أدوية ضغط الدم تضعف القدرة على الإنتصاب أو تمنع القذف أو تؤخره.

والتهابات المفاصل وتآكل غضاريف الركبة لها علاقة وثيقة بالسمنة. وقد تسبب عدم القدرة على اللقاء الجنسى.

التأثيرات النفسية

عادة ما ترتبط السمنة ببعض الإضطرابات النفسية مثل فقدان الثقة فى النفس أو الإحساس بالإحباط لعدم وجود الرشاقة كل ذلك يؤدى إلى التجنب الجنسى خوفاً من السخرية ومن الفشل. وتبدأ الحالة فى التدهور.

وربما يضطر البدين أو البدينة إلى الزواج الإضطرارى ولا يجد شريكه ما يحقق آماله فى الزواج فيحدث الإحباط والإكتئاب والضعف الجنسى.

التأثير الميكانيكى

قد تسبب السمنة صعوبة فى اللقاء الجنسى نفسه.. فقد يكون محيط الخصر مع حجم الفخذين من الكبر بشكل يمنع تماماً القدرة على «الإيلاج» المهبلى الكامل وتزداد هذه المشكلة بصفة خاصة إذا كان الزوجان معاً بدينين.

ويصبح اللقاء الكامل من المستحيلات، ويتحول الجنس إلى نوع من المداعبة والملاطفة وملامسة الأعضاء الخارجية فقط. وفى هذه الحالة يكون الجماع غير كامل ولا يؤدى دورة لدى الطرفين.

السمنة والأطفال

ما هو سبب إصابة الطفل بالسمنة؟

هناك أسباب عديدة متشابكة ومتداخلة لإصابة الطفل بالسمنة ولكن تشير الأبحاث إلى كثرة هذا التعدد لنختصر منه ما يلى:

١ - عامل الوراثة له التأثير الكبير فى السمنة.

٢ - حب الأطفال الشديد للحلويات والشيكولا وزيادة السكر فى رضعة الطفل.

٣ - عندما يفطم الطفل قبل الميعاد فتدخل الأم مأكولات صلبه إلى جانب الرضاعة: فالفطام المبكر هو أحد الأسباب القوية لإصابة الطفل بالسمنة.

٤ - كما أثبتت الدراسات أن الأطفال الذين يرضعون لبن أمهاتهم أقل عرضة للسمنة من الذين يرضعون الألبان الصناعية.

٥ - قلة الحركة والنشاط لدى بعض الأطفال مع إنتشار التليفزيون وألعاب الكمبيوتر اللذين حدا من حركة الأطفال.

هل كل طفل سمين أو طفلة يكون فى المستقبل رجلاً او سيدة سمينة؟!

تفيد الأبحاث أن الطفل السمين له فرصة ثلاثة

أضعاف الطفل العادى ليكون رجلاً سميناً وإذا ما حدث ذلك ينجب طفلاً سميناً.

ما هى المشاكل الصحية التى يتعرض لها الطفل السمين؟

يجب أن نعرف أن السمنة عند الأطفال خطر ويجب علينا سرعة علاجها والاهتمام بها مثله مثل إصابة الطفل بأى مرض آخر فمن أول المشكلات التى تقابل الطفل البدين هى تأخره فى المشى والتصاق الركبتين ونتيجة لثقل الوزن تفلطح القدمين وكل هذا يجعله قليل الحركة وهذا يؤدى إلى زيادة وزنه مما يترك لديه أثراً سلبيا على الحالة النفسية والإجتماعية منعكسة على السلوك فلهذا يجب علاج السمنة فى الطفل بمعرفة الطبيب المختص وحذارى من الإهمال.

ماذا أفعل لوقاية طفلى وعلاجه من السمنة؟!

١ - على الأم أن تعطى طفلها حقه فى الرضاعة الطبيعية الكاملة.

٢ - عدم فطام الطفل قبل عامين طالما حالة الأم الصحية تسمح لها بذلك.

٣ - فى حالة عدم مقدرة الأم على إرضاع طفلها رضاعة طبيعية يجب عليها استشارة الطبيب فى نوع اللبن

ويفضل اللبن البدرة المتكامل الذى لا يحتاج إلى السكر.

٤ ـ يجب على الأم عند الرضاعة الصناعية أن تلتزم بعدد الرضعات وألا تزيد من الجرعة «جم. كمية».

٥ ـ عدم الإفراط فى إعطاء الطفل السكر المستمر ما لم ينصح الطبيب بذلك.

٦ ـ مساعدة الطفل وتشجيعه على الحركة واللعب وبذل المجهود وأن يتعود على الحركة الكثيرة والأكل القليل.

٧ ـ عدم إعطاء الطفل الأكلات الخشنة والصلبة.

٨ ـ تشجيع الطفل على المضغ الجيد.

٩ ـ مراقبة وزن الطفل كل فترة.

هل تعلم

الوزن العادى لشاب فى العشرين من عمره هو ٦٥ كيلو جراماً. إذا كان طوله ١٧٠ سنتيمتر. والوزن العادى للمرأة فى سن الثلاثين هو ٥٦ كيلو جراما عندما يكون طولها ١٦٠ سنتيمتراً.

كما يفقد عامل السن أهميته بعد الثلاثين والرأى السائد هو أن أية زيادة فى الوزن عن المعدل المذكور بعد هذا السن لا يمكن أن تكون مرضاً فسيولوجياً.

هل للنحافة أضرار كما للبدانة؟

النحافة دليل إحتياج الأنسجة للغذاء، وسوء تغذيتها مما يعرض الجسم كله للتعب البدنى والإرهاق الذهنى.. كما أن الجسم يحتاج إلى تخزين كمية مناسبة من الدهون. وليس فقط كوقود إحتياطى للطوارئ ولكن لأغراض هامة أخرى منها حماية الجسم من الإصابة الطائشة ويعمل الدهن كذلك كوسادة للأعضاء الداخلية فيساعد على تثبيتها فى الأماكن المعدة لها تمكينا لهذه الأعضاء من تأدية وظيفتها على الوجه الأكمل.

وقد يكون سبب النحافة. سوء إختيار الغذاء كما قد يكون نقصاً فى قيمته الوقودية، وعلى أية حال، فبما أن

الغذاء هو المصدر الوحيد لبناء الجسم فإن المداومة عليه والإكثار منه يجب أن تكون جزءاً من كل برنامج علاجى يستهدف زيادة وزن الجسم ويجب أن يتوافر فى الغذاء الزيد والكريم واللحوم الدهنية كما يمكن تناول ملعقة كبيرة من زيت كبد الحوت يومياً كمصدر لفيتامين «أ» الذى يزيد مناعه الجسم ضد الأمراض. وفى كثير من الأحيان يصاحب النحافة مرض الأنيميا وعندئذ يفيد الإكثار من صفار البيض والكبدة كمصادر للحديد.. وقد تكون إضافة شرب اللبن مع كل وجبة. كافياً ليمد الجسم بزيادة فى السعرات تجعل إختزان الدهن ممكن ويحسن إضافة السكر لعصير الفاكهة ليساعد على رفع قيمتها كما يفيد شرب الكاكاو باللبن.

هل يوجد أدوية لتحسين الشهية؟

يجب أن نعرف أن المفيد انتظام مواعيد الغذاء. ووضع برنامج محدد له. فلا يجوز إهمال أية وجبة. بل أن إضافة وجبة رابعة قد تجدى كثيراً إذا لجأنا إليها بصفة منتظمة وأن تناول مقدار كوب من لبن ساخن بعد الظهر أو قطعة من الشيكولاتة فى الصباح تقلل التعب وتزيد ١٠٠ - ٢٠٠ سعر. ولا يجوز الإكثار من الطعام دفعة واحدة، حتى لا يرتبك الجهاز الهضمى. ويحسن أن تكون الزيادة فى حدود

٢٠٠ ـ ٣٠٠ سعر يومياً. وقد تزداد حيوية الأنسجة دون أية زيادة فى ظاهرة الوزن.

نصائح خاصة

هل هناك نصائح لعلاج السمنة؟

نعم هناك بعض النصائح التى أود أن أذكرها ومنها.

١ ـ يجب تناول الماء بكمية كبيرة قبل وأثناء الأكل يعمل على ملأ المعدة فيقلل من شهيتك ويجعل هناك إحساس بالشبع.

٢ ـ تجنب تناول الفواكه الجافة مثل التين والمشمشية والجراسيا.

٣ ـ نحذر من تناول العنب والبلح والتين فى فترة الريجيم فسعراتها الحرارية عالية.

٤ ـ يجب الإكثار من تناول الجريب فروت فسعراته الحرارية منخفضة ويحتوى على نسبة ألياف عالية فيمنع حدوث الإمساك كما أن طعمه المزز يقلل من شهيته.

٥ ـ يجب أن نحرص على تناول الخضروات الطازجة النيئة مثل البقدونس والكرفس والخيار والخس. لأنها بطيئة فى الهضم وتمكث فى المعدة فترة طويلة.

٦ ـ يجب الإبتعاد عن تناول العيش الفينو لأن سعراته

عالية وتناول العيش السن أو العيش البلدى بالردة.

٧ ـ يجب الإبتعاد عن الأطعمة المقلية والمحمرة واحرص على تناول المسلوق والمشوى.

٨ ـ الابتعاد تماماً عن تناول المسليات مثل اللب والفول السودانى والمكسرات فسعراتها الحرارية عالية جداً.

٩ ـ تجنب الجلوس على الأكل أمام التليفزيون لفترات طويلة فهذا يدفعك إلى الإكثار من تناول الطعام لا شعورياً.

١٠ ـ يجب الالتزام بمواعيد الوجبات الثلاثة فى مواعيدها وعدم إهمال إحدى الوجبات لأن أهمالها يسبب لجوء الفرد إلى تناول أطعمة أكثر.

١١ ـ يجب الإبتعاد تماماً عن تناول المشروبات الغازية مثل الكوكاكولا فسعراتها عالية واستبدالها بمشروبات الدايت.

١٢ ـ تجنب تناول السكر مع الشاى أو القهوة أو مع المشروبات واستبداله بالبدائل مثل السويت دايت أو السكارين.

١٣ ـ عليك تناول البيض المسلوق جيداً فهو يمكث فى المعدة مدة أطول ويعطيك إحساساً بالشبع لمدة طويلة.

١٤ ـ تجنب تناول البيض المقلى والنصف مسلوق.

١٥ ـ تجنب تناول الأسماك الدسمة مثل القراميط

والثعابين والجمبرى. والكابوريا. والإستاكوذا ويفضل من الأسماك البلطى.

١٦ - لا تكثر من تناول اللحوم الدسمة مثل المخ والكباب واللحم الضانى فسعراتها الحرارية عالية.

١٧ - ابتعد عن العزومات والولائم والحفلات فما هزم الريجيم إلا على أيدى المجاملات.

١٨ - لا تكثر من تناول لحوم الحمام والبط والأوز فسعراتها الحرارية عالية ويفضل إستبدالها بلحوم الأرانب والدجاج.

١٩ - من أفضل الأغذية التى تتناول أثناء الريجيم هى اللبن لأن سعراته قليلة ويمكث فى المعدة مدة أطول.

٢٠ - من عناصر النجاح فى إنقاص الوزن العلاج الجماعى والتنافس مع أهل بيتك وأصدقائك وهو يعتبر من العوامل المشجعة.

٢١ - إحرص على تحديد مواعيد ثابتة لوجباتك الثلاثة.

٢٢ - تناول ملعقة خميرة بيرة قبل كل وجبة فى الأسبوع الأول للريجيم لما تحتوية هذه الخميرة على فيتامين «ب» المركب اللازمة فى الريجيم.

٢٣ ـ لا تتابع وزنك على أكثر من ميزان بل تابعه على ميزان واحد مضبوط وفى مواعيد ثابتة.

٢٤ ـ من الضرورى الالتزام بممارسة الرياضة أثناء فترة الريجيم ولا تخطئ بأن تبدأ مشوارك فى إنقاص وزنك بالريجيم فقط دون الرياضة حتى لا تصاب بتجاعيد وترهل الجلد والفتق السرى.

٢٥ ـ يجب المواظبة على المشى لأنه وسيلة جيدة لفقدان السعرات الحرارية فتعود على المشى لمدة محددة كل يوم ولتكن ساعة.

٢٦ ـ عند مزاولة الرياضة تجنب شرب الماء البارد. مراعات أخذ حمام دافئ قبل وبعد مزاولة الرياضة. فبهذا يفقد الجسم سعرات حرارية.

٢٧ ـ إبتعد عن تناول المواد الحادقة التى تزيد من الشهية للأكل.

٢٨ ـ قطع الطعام إلى قطع صغيرة فإن هذا يعطيك الإحساس بالشبع بأقل كمية من الطعام.

٢٩ ـ تناول ملعقتين من خل التفاح فى كوب ماء مع كل وجبة طعام فهو يحرق الدهون الزائدة ويقلل كوليسترول الدم.

٣٠ - يجب أن تعلم أن حزام البطن وهم وخرافة ولا علاقة له بعملية التخسيس بل قد يؤدى إلى كثير من المضاعفات.

٣١ - الإبتعاد تماماً عن تناول الأدوية الخاصة بالتخسيس إلا تحت إشراف الطبيب لما تسببه من ضاعفات وأمراض كما سبق ذكره.

٣٢ - إحذر من حمامات السونا والبخار فهى لا تفيد فى عملية التخسيس وقد تؤدى إلى كثير من المضاعفات.

٣٣ - إحرص على عدم تناول الأعشاب الطبية إلا بعد إستشارة الطبيب فقد تؤدى بك إلى أضرار غير مرغوبة.

٣٤ - الأبر الصينية عوامل مساعدة مع الريجيم والرياضة ولا تكفى وحدها لعلاج السمنة.

٣٥ - يجب عليك للحصول على النتيجة التى تتمناها أن تتسلح بسلاح الصبر والإرادة والمثابرة وتتخلص من اليأس

الرياضة أنجح الطرق للرشاقة

أجمع العلماء والأطباء بأن للتمارين الرياضية دور هام وكبير وفعال فى علاج السمنة وإكتساب الرشاقة. ولا تقف فائدة التمارين على علاج السمنة فحسب ولكن لها فوائد أخرى كثيرة منها تحسين حالة الصحة العامة ورفع اللياقة البدنية وتقاوم الأمراض وتطيل فترة الشباب وتأخر فترة الشيخوخة.

وهناك بعض التعليمات التى يجب معرفتها قبل مزاولة الرياضة وهى.

١ ـ يجب إستشارة الطبيب المعالج قبل البدأ فى ممارسة الرياضة.

٢ ـ إرتداء حذاء خفيف وملابس مريحة لعدم حدوث إعاقة.

٣ ـ عند حدوث أية مضاعفات مثل دوران أو غثيان. أو إجهاد توقف عن مزاولة الرياضة.

٤ ـ يجب عند بدأ أى تمرين البداية تكون ببطء ثم تأخذ فى زيادة عدد تكرار كل تمرين.

٥ ـ استخدام سجاده سميكة خلال ممارسة التمارين لتجنب الاحتكاك للعصعص بالأرض.

٦ . عدم تناول الطعام قبل التمارين مباشرة ويكون قبل التمرين بساعتين.

يجب المحافظة على أسلوب التمرين السليم وهى تمارين التحمية ثم التمرينات المخصصة وبعدها تمرينات الإسترخاء.

١ - تمرينات التحمية

وهى بعض من التمارين الخفيفة التى تسبق التمارين الأساسية والهدف منها تليين وإستعداد الجسم لمجهود ونشاط أقوى وهى لها فائدة كبيرة لأنها تقلل من إمكانية الإصابة بسوء من نظام التمارين وهى تساعد على رفع درجة حرارة الجسم الداخلية.

وتساعد على تنظيم التنفس.

وتمارين التحمية هى

لكل تمارين أساسية تمرين خاص من التحمية وهذه التمارين تحتاج من ٥ - ٢٠ دقيقة فى المتوسط.

١ - الجرى فى مكان مناسب متسع.

٢ - الجرى فى المكان لمدة دقيقة ثم التدرج ليصبح لمدة ٣ دقائق ثم ١٢ دقيقة.

٣ - الوقوف مستقيماً وترك مسافة بين الرجلين وننظر إلى أسفل ومحاولة أن تلمس صدرك بذقنك، ثم

حرك رأسك دائرياً إلى جهة اليسار احتفظ بهذا الوضع لمدة ٦ ثوانى.

ثم ننظر إلى أسفل ثانية ثم حرك رأسك إلى إتجاه اليمين كرر التمرين ٢٠ مرة.

تمرينات رياضية

التمرينات الخاصة لتخسيس الكتف

١ ـ الوقوف معتدلاً مع رفع الذراعين جانباً مع تحريكهما حركة دائرية لمدة (٢٠ مرة).

٢ ـ تحريك الذراعين على مدى واسع حتى تلامس الأذن وبعد ذلك حرك ذراع واحد ثم الآخر.

التمرينات الخاصة لتخسيس البطن والجذع.

عند الوقوف على الرجلين يجب ترك مسافة كافية. ومحاولة تلامس اليدين بالفخذين. الإنثناء إلى جهة اليسار وملامسة الجانب الأيسر ونعود إلى وضع البداية وننحنى إلى جهة اليمين ويجب ملاحظة الإحتفاظ برأسك فى وضع مستقيم فى نفس مستوى الجسم «٨ مرات»

تمارين الإسترخاء هى عبارة عن تمارين من الضرورى مزاولتها بعد مزاولة التمارين الأساسية. وذلك حتى تعود الدورة الدموية إلى سابق عهدها قبل ممارسة الرياضة

وهى تعيد التنفس تدريجياً إلى حالته الطبيعية. ونمارين الإسترخاء تحتاج فى المتوسط ٧ دقائق.

وهى عبارة عن الآتى.

١ - الجرى فى المكان بحركة بطيئة جداً مع هز الذراعين على الجانبين لمدة تتراوح من دقيقة إلى ثلاث دقائق.

٢ - الوقوف مع الإبعاد قليلاً بين الرجلين. مع ثنى الركبة قليلاً. وكذلك ثنى الظهر قليلاً.

مع وضع اليدين على الركبتين. مع رفع الكتفين. ويحتفظ بهذا الوضع لمدة ١٠ ثوانى «يكرر هذا ٣ مرات»

والآن هيا معاً نمارس التمارين الرياضية كطريق صحيح إلى الرشاقة

التمارين لإزالة الكرش وتقوية عضلات البطن

١ - التمرين الأول:

نبدأ بالرقود على الأرض والوجه جهة السماء مع وضع الذراعين جانباً ونبدأ برفع الرجلين مستغرقاً عشر ثوانى حتى يكون الجذع مع الرجلين يشكلان زاوية قائمة كما فى الشكل رقم (١) وتثبت الرجلين حوالى ١٠ ثوانى ثم تخفض فى ١٠ ثوانى (يكرر هذا التمرين لمدة ٢٥ مرات)

٢ـ التمرين الثانى:

نبــدأ بالرقــود ونلقى بالظهــر على الأرض ونضع الذراعين جانباً.

نرفع الجذعَ من فوق الأرض مع الإمساك بالساقين ورفعهما إلى أعلى إرتفاع ممكن ثم العودة إلى وضع البداية (يكرر هذا التمرين من ٥ ـ ٢٠ مرة) كما فى الشكل رقم (٢)

التمرين الثالث:

نبدأ بالرقود على الظهر وتشبيك اليدين خلف الرأس مع ثنى الركبتين بإتجاه الصدر برفق مثل الشكل رقم (٤)

نبـدأ بعـد السـاقـان إلى أعلى حـوالى (٩٠ درجـة مع الجذع) شكل (٥) ونثنى الركبتان بإتجاه الصدر مرة أخرى كشكل رقم (٤)

ثم نمد الساقين إلى الأمام حتى ٤٥ درجة كشكل رقم (٦) نكرر التمرين بمد لأعلى وللأمام ٨ مرات)

التمرين الرابع.

نرقد على الظهر ونباعد بين القدمين والساقين مع تشبيك اليدين خلف الرأس كشكل (٧)

ثم نسحب الرأس والكتفين إلى أعلى ونحاول تحقيق

ملامسة بين الكوعين. ثم نحافظ على هذا الوضع لمدة ٥٠ ثانية كما فى الشكل رقم (٨) وبعدها نعود إلى وضع اليدين (يكرر هذا التمرين ١٠ مرات)

التمرين الخامس:

الرقود على الأرض ظهراً ثم ثنى الركبة إلى أن يقترب الكعبان من منطقة الحوض. ونشبك اليدين خلف الرأس كما هو موضح بشكل (٩) مع الحفاظ بوضع القدمين فوق الأرض. نحاول الوصول بالجزع إلى وضع الجلوس على القدمين كما هو موضح بشكل (١٠) ونعود إلى وضع البداية ونكرر هذا التمرين (١٠ مرات)

التمرين السادس:

نكرر التمرين رقم (١٥) مع عدم ثنى الركبتين. وتكون الساقين ممتدين على الأرض ونحاول الوصول إلى وضع الجلوس وملامسة الكوعين للركبتين.

التمرين السابع:

نلقى الظهر على الأرض مع مد الساق اليمنى على الأرض وثنى الركبة اليسرى بإتجاه الصدر بحيث تمسك اليدان بالركبة المنثنية (شكل ١١)

محاولة الوصول إلى وضع الجلوس مع الإبقاء على الإمساك بالركبة شكل (١٢) ثم نمد الساق اليسرى إلى الأمام بجانب اليمنى مع مد الذراعين جانباً كما هو موضح بالشكل رقم (١٣) ونكرر التمرين مع الرجل اليمنى ونكرر هذا التمرين حوالى (١٠ مرات)

التمرين الثامن:

نبدأ هذا التمرين بالوقوف مع الإبعاد بين الساقين قليلاً مع وضع اليدين فى الوسط وبعدها.

نثنى الجذع جهة اليمين فى أربع عدات ثم العودة مرة أخرى لوضع البداية ثم الثنى إلى جهة اليسار فى أربع عدات وهكذا ونحاول تكرار هذا التمرين من ٢٥ - ٣٠ مرة)

التمرين التاسع:

نجلس طويلاً مع الإبعاد بين القدمين والساقين مع مد الذراعين جانباً (كما هو فى شكل ١٤)

نلقى الجذع لتحقيق بملامسة بين اليد اليسرى ويقدم اليمنى ثم العودة إلى وضع البداية.

يلف الجذع ثانية لتحقيق ملامسة بين اليد اليمنى والقدم اليسرى كما هو فى الشكل رقم (١٥) وهكذا إلى حوالى (٢٠ مرة)

تمرينات خاصة لإزالة دهون الصدر وتصغير حجم الثديين.

التمرين الأول:

نقف مع وضع الذراعين خلف الظهر مشبكين مع الإنحناء إلى الوراء ببطء بحيث تشكل الرأس مع الجذع قوساً. مع الحفاظ بقدر الإمكان لمدة تصل إلى ٣٠ ثانية.

التمرين الثانى

نجلس (لوضع المقعدة على الأرض) نرفع الرأس والكفان على الأرض نميل إلى الخلف للوصول إلى وضع التقوس مع جعل اليدين مفرودتين.

التمرين الثالث:

النوم على البطن مع الإسناد على كفى الذراعين كما هو فى تمارين الأرداف شكل (١) ثم نرفع الرأس للخلف بقدر الإمكان كما فى شكل (٢) فرد الذراعين مع الميل بالرأس للخلف وثنى القدمين على المقعدة ثم العودة إلى وضع البداية. وتكرر التمرين حوالى ٢٠ مرة.

التمرين الرابع

النوم على البطن مع وضع الذراعين أماماً أو تحت

الأفخاذ كما فى شكل (٤) نرفع الرجل اليسرى لأعلى وهى ممددة بقدر الإمكان كما فى شكل (٥) ثم اليمنى نفس العمل ونكرر هذا (التمرين ٢٥ مرة).

تمارين خاصة للأرداف الضخمة

التمرين الأول:

١ ـ النوم على البطن مع الإسناد على كفى الذراعين (شكل ١).

٢ ـ رفع الرأس للخلف بقدر الإمكان كما فى شكل (٢).

٣ ـ فرد الذراعين مع الميل بالرأس للخلف وثنى القدمين على المقعدة ثم العودة إلى وضع البداية (تكرار التمرين ٢٠ مرة).

التمرين الثانى:

١ ـ النوم على البطن مع وضع الذراعان أماماً أو تحت الأفخاذ كما فى الشكل رقم (٤).

٢ ـ نرفع الرجل اليسرى لأعلى وهى ممددة بقدر الإمكان ثم اليمنى نفس العمل كما فى الشكل (٥) تحاول تكرار التمرين (٢٥ مرة)

التمرين الثالث:

١ ـ النوم على البطن. الذراعـان ممدودتان لأعلى فى إتجاه الجسم كما فى الشكل رقم (٦)

٢ ـ رفع الصدر على الأرض وكذلك الرجلين للوصول إلى النفوس كمـا فى شكل رقم (٧) ينفذ فى ٣٠ ث ويكرر (٢٥ مرة).

التمرين الرابع:

١ ـ وقــوف مع الإبعـــاد قليـــلاً بين الرجلين ورفع الذراعين إلى أعلى كما هو فى شكل (٨)

٢ ـ يثنى الجــذع إلى أسـفل لمحــاولة لمس الأرض مع عدم ثنى الركبـة لمدة ١٠ ث ثم العـودة لوضع البـداية مـثل شكل (٩) نكرر هذا التمرين حوالى (٢٠ ـ ٢٥ مرة)

التمرينات الرياضية لتقوية العضلات

والآن نتعرف سوياً على مجموعة تمرينات التى من خلالها نحصل على جسم رشيق.

هذه المجموعة من التمرينات الرياضية المتنوعة تهدف إلى توسيع وتنويع (اللياقة الجسمانية).

وما عليك إلا أن تمارسيها حتى يستقر رأيك على أفضلها ستلاحظين أن هذه التمرينات تولى إهتماماً بالعضلات الكبيرة فى البداية ثم تنزل إلى العضلات الصغيرة قبل أن تنتهى بعضلات البطن.

هذا لا يعنى إنك ستكررين كل يوم نفس التمرينات، ولكن ستتعرفين من خلالها على أضعف العضلات التى هى فى حاجة إلى التمرينات:

١ ـ تمرينات التخسيس والأحماء

يجب مراعاة الا تزيد فترة ممارستها على ٦ إلى ١٠ ثوانى وليس أكثر من ذلك والا تمزقت العضلات.

تمرين فرد الكتف الخلفى والصدر.

(أنظر الشكل ١، ٢)



شكل رقم (١)



شكل رقم (٢)

١ ـ الوقوف بالقدمين متباعدين (بعدا مناسبا)

٢ ـ نضع اليد خلف الظهر.

٣ ـ نشبك الأصابع بحيث تكون راحتا الكف متجهين للخلف.

٤ ـ نأخذ شهيقا.

٥ ـ زفير (مع مراعاة نرفع اليدين ببطء من الخلف مع الإحتفاظ بالذراعين ممدودتين.

٦ ـ نحاول الحفاظ على أعلى وضع يمكن الوصول إليه لعدة ثوانى ويؤخذ الشهيق بينما تعود اليدان إلى نقطة البداية.

٧ ـ يكرر التمرين ١٠ مرات.

لف الأكتاف (كما فى شكل ٢)



التمرين الثالث

١ ـ الوقوف فى الوضع الأساسى للبدء.

٢ ـ يبقى الذراعان متدليان إلى الجانبين.

(فى هذا التمرين يمكننا إستخدام أثقال معقولة)

٣ ـ نرفع الكتفان برفق نحو الأذنين ويعمل بها ١٠ دوائر كاملة.

٤ ـ يلف الكتفان ١٠ دوائر.

٥ ـ يلف الكتفان ١٠ دوائر أخرى فى الإتجاه الآخر

تمرين لفرد عضلة الكتف. (كما فى شكل ٤)

تمرين فرد
عضلة الكتف



شكل رقم (٤)

١ - الوقوف فى الوضع الأساسى للبدء.

٢ - رفع الذراع الأيمن إلى الأمام وثنى الكوع بحيث يكون نصف الذراع الأسفل مواجهاً للصدر.

٣ - يرفع الذراع الأيسر بحيث يقبض على الكوع الأيمن.

٤ - نأخذ شهيقا.

٥ - يقبض على الكوع ويتم الجذب برفق نحو اليسار.

٦ - يتم الزفير أثناء الجذب.

٧ - استمر على الوضع لمدة ثانية واحدة، شهيق ثم العودة إلى وضع البدء.

٨ - يتكرر التمرين فوق الرأس بحيث يقوم الزراع الأيسر يجذب الكوع الأيمن خلف الرأس. يتم الزفير أثناء الجذب.

٩ - يكرر التمرين فى الإتجاه الآخر.

* * *

تمارين خاصة بالأوعيه الدموية

تمرينات المشى السريع: (أنظر الشكل رقم ٥)



شكل رقم (٥)

١ - أولاً تبدأ برصد معدل ضربات القلب.

٢ - إبدأ بالمشى ببطء. ثم ضاعف من السرعة تدريجياً.

٣ - يجب علينا رصد معدل ضربات القلب كلما زادت سرعتك.

٤ - يجب علينا بتزويد الخطوة ثم نستمر على ذلك نحو ٣٠ دقيقة وتوقف بعد ذلك تدريجياً.

تمرينات العجلة. (أنظر الشكل رقم ٦).



شكل رقم (٦)

ملحوظة

قبل البدء فى تمرين العجلة عليك بملاحظة الإرتفاع الملائم للمقعد.

هذا لأنه من الضرورى ألا يكون مرتفعاً أو منخفضاً جداً

عندما تكون الساقان فى قمة الإمتداد بدور البداله، تثنى الركبة قليلاً بحيث تكون الأرجل غير مستقيمة.

لأن الوضع الخاطئ قد يسبب أضراراً.

إذا كان المقعد منخفضاً جداً يكون الضغط على الركبة أكثر من اللازم مما يسبب آلاما وأضراراً.

قبل البدء فى تمرين العجلة تحققى من ضربات القلب وابدئى ببطء ثم أضيفى من سرعتك مع إضافة مقاومة العجلة.

ويبدأ معظم الناس هذا التمرين بمعدل أقوى من مقدرته ولذلك يخفق فى الإستمرار.

مراعات البدء ببطء وارصدى معدل ضربات القلب كل خمس دقائق.

هل تعلم أن ناقص ٢٢٠ من عمرك هو حاصل معدل قلبك

يجب مراعاة أن يكون هدفنا هو الوصول من ٦٠ إلى ٨٥٪ من هذا المعدل نضيف من مقاومة العجلة بعد الدقائق العشر الأولى

يجب الاستمرار لمدة ٢٠ دقيقة على الأقل وبعد ذلك نبدء فى التقليل من السرعة ولا نتوقف فجاة.

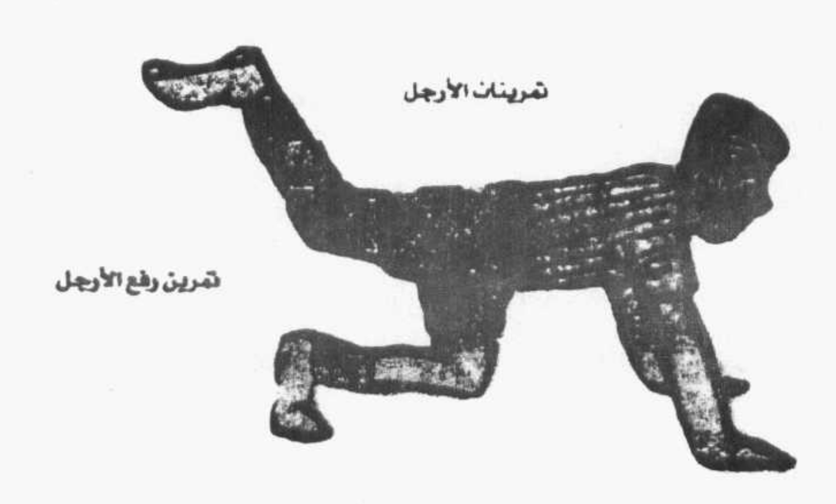
يستحسن بعد القيام بتمرين العجلة أن نقوم بالمشى لعدة دقائق

تمرينات القوى

هذه التمرينات لتقوية العضلات لذا يجب تكرارها حتى تخفق العضلات فى الإستمرار.

ونذكر أن معنى الإخفاق فى التمرين هو تشغيل العضلة إلى الدرجة التى يستحيل بعدها التكرار. مع مراعاة أن يكون الوضع سليماً

تمرينات الأرجل (أنظر الشكل رقم ٧)



شكل رقم (٧)

١ - نركع على الأيدى والركبتين.

٢ - تكون الرأس أسفل والظهر مقوساً نسبياً.

٣ - نأخذ شهيقاً.

٤ - زفير مع رفع الرأس لأعلى ورفع رجل واحدة عمودياً أبعد ما نستطيع.

٥ - إستمر على الوضع لمدة ثانية أو ثانيتين وإستنشاق مع الإسترخاء.

٦ - يكرر التمرين عشر مرات.

٧ - يكرر بنفس التمرين مع القدم الأخرى.

تمرين رفع الأقدام ٩٠ درجة بالخطف/ شكل ٨



شكل رقم (٨)

١ - أستلق على جانبك على الأرض.

٢ - يسند الجسم بتثبيت الكوع على الأرض.

٣ - أثن الركبتين.

٤ - إفـرد الرجل المرتفـعـة على أن تكون مـوازية للأرض ومشيرة للداخل.

٥ - نأخذ شهيقا.

٦ - نخرج الزفير بينما الرجل المستقيمة فى الهواء لمدة ثانيتين.

٧ - أترك القدم موازية للأرض.

(ملاحظة أن الأصابع تشير إلى الداخل وإلى أسفل إذا أمكن)

٨ - إستمر على هذا الوضع لمدة ثانية واحدة. ثم أستنشق أثناء خفض الرجل لمدة ٤ ثوان.

٩ - يكرر التمرين عشر مرات - ثم يكرر للرجل الأخرى.

تمرين رفع الأقدام محوريا (كما فى شكل ٩)

١ - استلقى على جانبك على الأرض ويسند الجسم بواسطة الكوع.



شكل رقم (٩)

٢ ـ اثن الرجل العليا عند الركبة على أن تأتى بالركبة للأمام وبجانبك وتسند القدم على الأرض.

٣ ـ تشد الأصابع على القدم الخلفية.

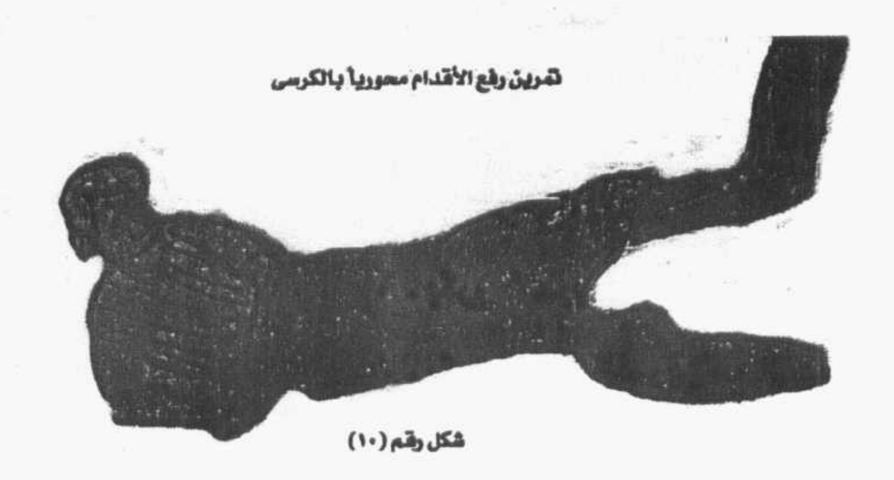
٤ ـ شهيق.

٥ ـ زفير بينما ترفع الرجل المستقيمة قدر الاستطاعة وتثبت الأرداف جيداً على الأرض.

٦ ـ استمر على هذا الوضع لمدة ثانية أو ثانيتين ثم استنشق مع مقاومة خفض الرجل.

٧ ـ يكرر التمرين. ثم يكرر للرجل الأخرى مع الاستلقاء على الجانب الآخر ـ نكرر التمرين ٢٠ مرة على الأقل).

رفع الأقدام محوريا بالكرسى (كما فى شكل ١٠)



شكل رقم (١٠)

١ - أستلق على جانبك على الأرض وتوضع الرجل تحت الكرسى.

٢ - يسند الجسم بتثبيت الكوع.

٣ - مراعات أن تكون الأرجل مستقيمة.

٤ - تثبيت القدم العليا على الكرسى.

٥ - نقوم بدفع القدم السفلى لتصل إلى الجانب الأسفل من الكرسى.

٦ - شهيق.

٧ - زفير مع إحكام قبضتك على الكرسى بواسطة القدمين.

٨ ـ شهيق مع خفض الرجل لتلامس الأرض تقريباً حتى يكون الحمل على عضلة الساق.

٩ ـ يكرر التمرين. ثم يكرر للرجل الأخرى.

تمرينات لرفع العضلات الرباعية (كما فى شكل ١١)



تمرين رفع العضلة الرباعية

شكل رقم (١١)

١ - استلق على الأرض.

٢ - ارفع الركبة إلى أعلى تاركاً القدم مستوية على الأرض.

٣- تترك الرجل الأخرى على الأرض مع عدم ثنى الركبة وتشد الأصابع إلى أعلى ناحيه الركبه.

٤ - شهيق

٥ - زفير مع رفع الرجل المستقيمه ببطء إلى أعلى بـ ٤٥ درجه.

٦ - أستمر على هذا الوضع لمدة ثانيه إلى ثلاث ثوانى ثم نأخذ شهيقا مع خفض الرجل ببطء.

٧ - زفير مع التكرار ويكرر التمرين للرجل الأخرى.

تمرين رفع عضلة الساق الواحدة

(كما فى الشكل رقم ١٢)

١ - الوقوف مع وضع الجزء الأمامى من القدم فقط على درجة سلم ممسكا بالدرابزين للمحافظة على التوازن والأتزان.

٢ - تعلق قدم الرجل الأولى خلف مفصل قدم الرجل الثانية.

٣ - شهيق.

٤ - زفير مع رفع الكعب بقدر المستطاع (مراعات الوقف

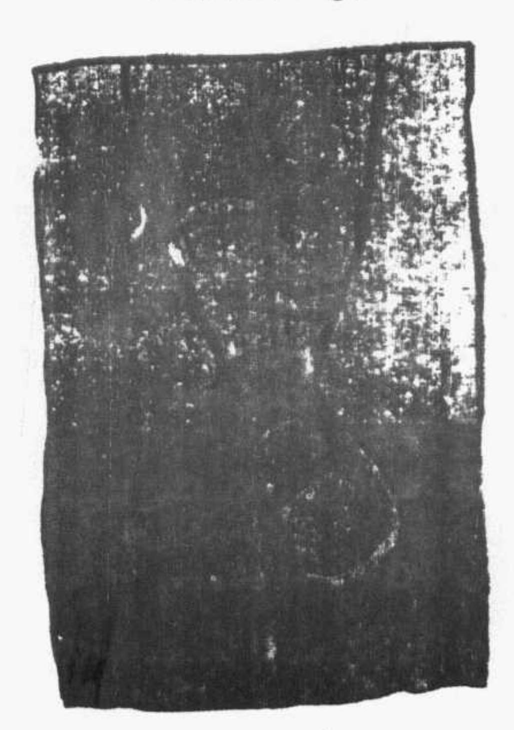
على أطراف الأصابع)

٥ . أستمر على هذا الوضع لمدة ثانية واحدة ثم استنشق مع ترك الكعب يرجع إلى وضعه؛

٦ . أستمر على هذا الوضع لمدة ثانية.

٧ . يكرر هذا التمرين من ١٠ إلى ٢٠ مرة لكل رجل على حدا.

رفع عضلة الساق الواحدة



شكل رقم ٠

تمرينات الظهر

(كما فى الشكل رقم ١٣)



تمرينات الظهر

شكل رقم (١٢)

لمس القصبة بالذقن

هذا التمرين يعد من أفضل التمرينات للظهر ويمكنك القيام به فى أى مكان فى المنزل إذا لم تتوافر لديك القصبة الخاصة بالتمرين.

ولا يهم الارتفاع على أن تكون اليد ممدودة ولكن تأكد أولاً من قوة القصبة قبل البدء.

١ - الوقوف أسفل القصبة.

٢ - يمسك بالقصبة جيداً وتكون راحتا الكفين للداخل ومفتوحتين بدرجة إتساع الكتفين تقريباً.

٣ - شهيق.

٤ - زفير مع رفع الجسم لأعلى حتى تلمس القصبة بالذقن.

٥ - استمر على الوضع لمدة ثانيتين ثم النزول لمدة ٤ ثوان.

٦ - يكرر التمرين.

تمرين ضغط الركبة

كما فى شكل رقم ١٤

١ - أستلق على الأرض فى وضع تمرين الضغط المعروف.

٢ - ضع رجلا فوق الأخرى من خلفك ليستقر مفصل القدم فوق الآخر.

٣ - شهيق.

٤ - شهيق مع النزول بالجسم ولا تلامس الأرض تماماً.

٥ - مراعات أن يصل الكوعان إلى ٩٠ درجة تقريباً.

٦ - تكرر هذا التمرين.



شكل رقم (١٤)

الغطس بالكرسى (شكل رقم ١٥)

يعتبر هذا التمرين صعباً بعض الشئ وهو لتقوية عضلات الذراعين والأكتاف.

١ - يتم الجلوس على حرف كرسى وتكون الأيدى مثبتة بجانبك.

٢ - تثبت الأقدام على كرسى صغير على مسافة قريبة مع ثنى الكوع.

٣ - شهيق مع النزول بالجسم وثنى الكوعين إلى ٩٠ درجة من خلف الجسم.

٤ - تشد الذراعان بحيث يتم رفع الجسم بواسطتهما ويتم الزفير أثناء الرفع.

٥ - شهيق مع النزول بالجسم وثنى الكوعين إلى ٩٠ درجة من خلف الجسم.

٦ - تشد الذراعان بحيث يتم رفع الجسم بواسطتهما ويتم الزفير أثناء الرفع.

٧ - شهيق مع النزول بالجسم.

٨ - يكرر التمرين.

الغطس بالكرسى



شكل رقم (١٥)

تمرين الضغط على الحائط (شكل ١٦)



شكل رقم (١٦)

هذه التمارين هى أسهل أنواع الضغط. وهى مثالية لأولئك الذين يعانون من ضعف القوة واللياقة فى الجزء الأعلى من الجسم.

١ . الوقوف على بعد خطوات من الحائط ويكون الظهر مفروداً، وتفتح الأرجل بعرض الأكتاف.

٢ - يوضع الكفان على الحائط واليدان مفتوحتان بعرض الأكتاف.

٣ - شهيق مع ثنى الكوعين حتى ٩٠ درجة مع مراعاة فرد الظهر حتى يلامس الوجه الحائط.

٤ - زفير مع رفع الجسم إلى الخلف مع شد الذراعين.

٥ - شهيق ثم تكرر التمرين.

تمرينات الأكتاف (شكل ١٧)

الرفعات البسيطة لجانب الكتف

١ - الوقوف وإحدى اليدين مسنودة على كرسى والأرجل مفتوحة بعرض الأكتاف.

٢ - أثن الركبة قليلاً مع فرد الظهر والأكتاف.

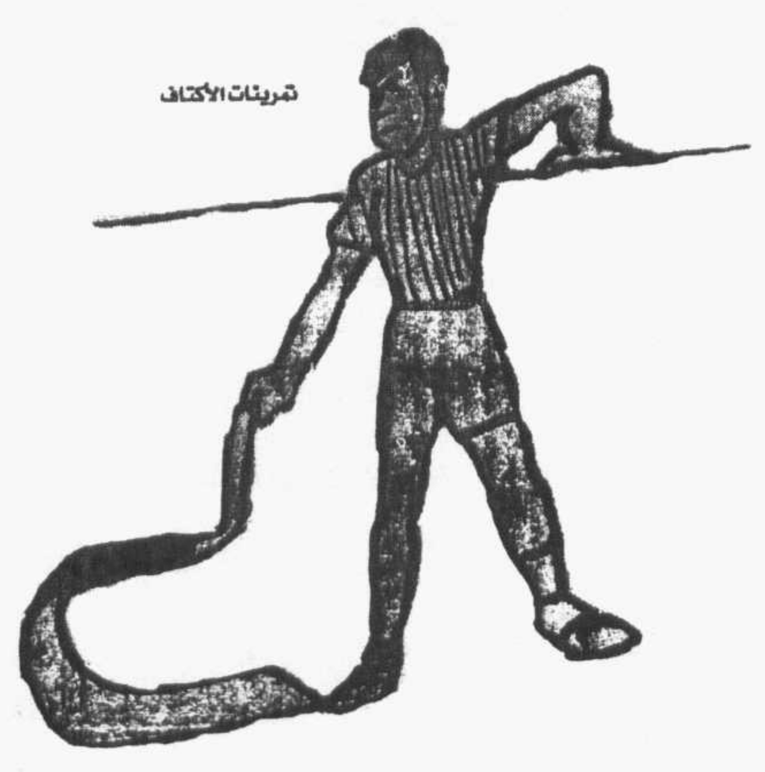
٣ - يمسك بالوزن باليد الأخرى والكوع مثنى قليلاً.

٤ - شهيق.

٥ - زفير مع رفع الكوع فوق مستوى الكتف بحيث يكون ساعد اليد موازياً للأرض لمدة ثانيتين.

٦ - الرجوع ببطء إلى وضع البداية لمدة ٤ ثوان.

٧ - يكرر التمرين ثم يغير وضع البداية باستخدام اليد الأخرى.



الرفعات البسيطة لجانب الأكتاف
شكل رقم (٧)

تمرينات الرقبة والذراع

رفع الأثقال (شكل رقم ١٨)

١ ـ الوقوف مع فتح الأرجل بعرض الأكتاف.

٢ ـ ثنى الركبة قليلاً مع فرد الظهر والأكتاف.

٣ ـ امسك الأوزان باليدين.

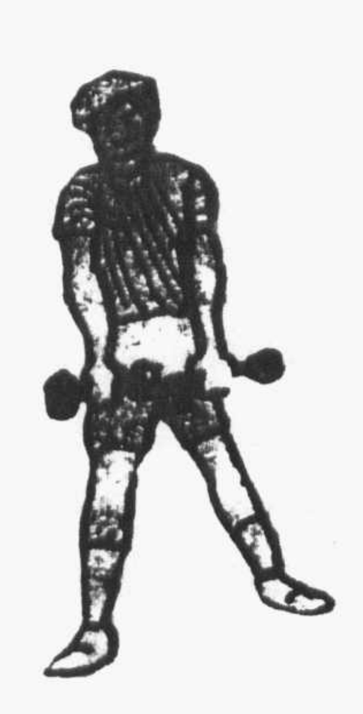
٤ - يثنى الكوع بزاوية قدرها ٩٠ درجة ويكون الساعد عمودياً. مع مراعاة أن يبقى الكوع تحت مستوى الأكتاف.

٥ - شهيق.

٦ - زفير مع رفع اليدين إلى أعلى مع مراعاة عدم فرد الكوعين عندما تمتد اليدين. والاستمرار على هذا الوضع لمدة ثانيتين.

٧ - شهيق مع الرجوع ببطء إلى وضع اليدين لمدة ٤ ثوان.

٨ - يكرر التمرين.



تمرينات الرقبة والذراع

دورات التركيز

١ ـ الجلوس على مقعد مع فرد الظهر.

٢ ـ يسند الكوع الأيسر على الركبة اليسرى.

٣ ـ يمسك الوزن باليد اليمنى بحيث تمتد اليد اليمنى لأقصى مستوى ناحية الأرض ويكون الكوع ناحية الركبة اليمنى.

٤ ـ شهيق.

٥ ـ زفير مع رفع الوزن ناحية الكتف الأيسر مع فرد الظهر.

٦ ـ استمر على هذا الوضع لمدة ثانية واحدة. ثم شهيق مع الاسترخاء.

٧ ـ يكرر هذا التمرين.

تمرينات خاصة بعضلة العضد

يهتم الكثير بتمرينات عضلة العضد بالذات لأنها من أفضل التمرينات التى تقوم بشد عضلات خلف الذراع لأعلى

تمديدات عضلة العضد فى الذراع الواحد

(شكل رقم ٢٠)

١ ـ الوقوف مع ثنى الكوع خفيفاً والظهر مفرودا والأرجل مفتوحة.

٢. يمسك الوزن باليد اليمنى مع رفعه إلى أعلى.

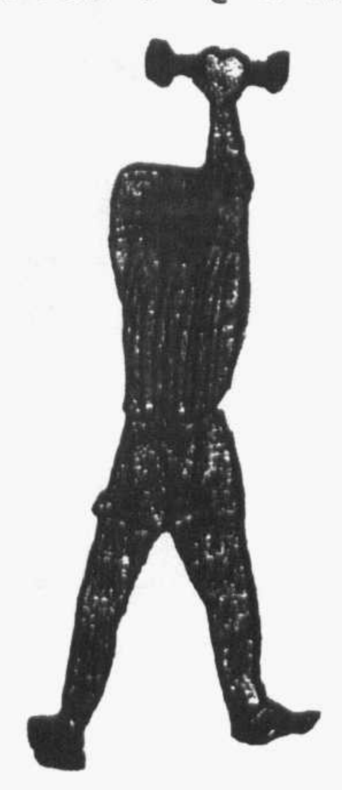
٣. توضع اليد اليسرى خلف الرأس مع مسك الكوع الأيمن لسند اليد اليمنى.

٤. زفير.

٥. شهيق مع خفض الساعد الأيمن خلف الرأس.

٦. ثم زفير مع الوزن مرة ثانية.

٧. يكرر التمرين. ثم يكرر مع حمل الوزن باليد اليسرى.



شكل رقم (٢٠)

تمرينات عضلة العضد فى الذراعين

(شكل رقم ٢٢)



شكل رقم (٢٢)

١ الوقوف فى وضع البداية

٢ . يمسك الوزن باليدين خلف الرأس على أن يشير الكوعان إلى أعلى.

٣ شهيق

٤ زفير مع رفع الوزن إلى أعلى بواسطه اليدين سوياً.

٥ - يتم الشهيق مع الرجوع ببطء إلى وضع البداية.

٦ - يكرر التمرين.

تمرين عضلة العضد بالركبة المثنية:

الاستلقاء على الأرض فى وضع تمرين (الضغط) المعروف

١ - يلصق الكوعان بجانبى الجسم.

٢ - يوضع الرسغ (مفصل الكعب) فوق الآخر.

٣ - شهيق.

٤ - زفيـر مع رفع الجسم إلى أعلى بواسطة اليـدين ويكون الظهر مفروداً ولا يلمس الأرض سوى اليدين والركبتين.

٥ - أثناء رفع الجسم إلى أعلى تشد عضلات المعدة جيداً.

٦ - أرفع نفسك إلى أعلى لمدة ثانيتين ثم أخفض لمدة ٤ ثوان.

٧ - شهيق مع النزول بالجسم.

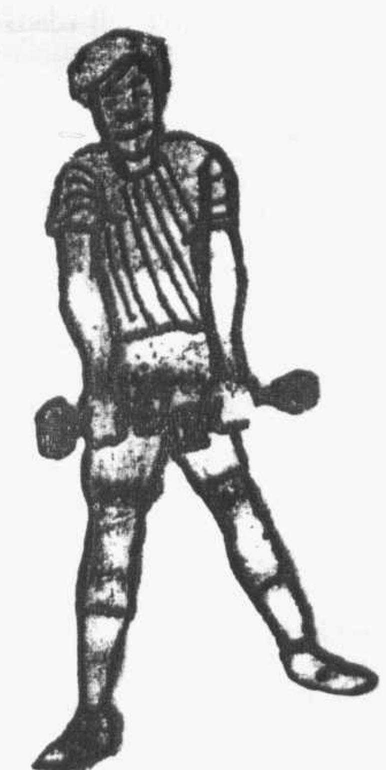
٨ - يكرر التمرين حتى عدم المقدرة على المواصلة.

تمرينات العضلة الرباعية

تمرين لعضلة الكتف الأمامية:

(شكل رقم ٢٣)





شكل رقم (٢٣)

١ ـ الوقوف فى وضع البدء الأساسى.

٢ ـ تحمل الأوزان باليدين ويكون الكفان فى مواجهة الفخذين.

٣ ـ شهيق.

٤ ـ الزفير مع رفع الأكتاف إلى أعلى بقدر المستطاع مع فرد الذراعين.

٥ ـ ثانيتان للرفع و ٤ ثوان للرجوع لوضع البداية.

٦ ـ يكرر التمرين.

رفعات الرسغ «المعصم»

(شكل ٢٤)



شكل رقم (٢٤)

١ - الجلوس على حرف المقعد مع فرد الظهر وفتح الأرجل بعرض الأكتاف.

٢ - تمسك الأوزان من نهايتها في كل يد.

٣ - الساعدان على الركبتين والكفان للداخل.

٤ - شهيق

٥ . زفير مع لف المعصمين لأعلى لرفع الأوزان.

٦ . استمر على الوضع لمدة ثانية واحدة ثم شهيق مع خفض الأوزان والرجوع إلى وضع البدء.

٧ . زفير ثم يكرر التمرين.

الانحناءات الجانبية

١ . الوقوف فى وضع البدء الأساسى.

٢ . يحمل الوزن باليد اليسرى والذراع ممتد بطول الجسم والكتف يواجه الداخل.

٣ . توضع اليد اليمنى خلف الرأس.

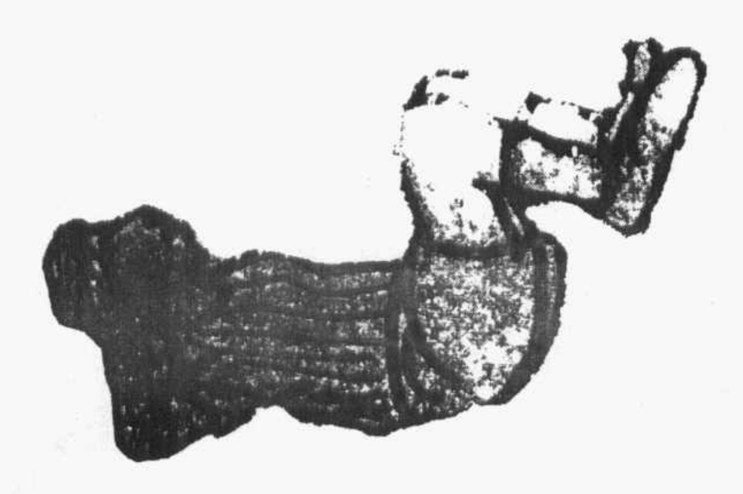
٤ . شهيق مع فرد الظهر والميل بالوزن حتى الوصول إلى الركبة اليسرى.

٥ . زفير مع الرجوع إلى وضع البدء.

٦ . يكرر التمرين. ثم يكرر مع حمل الوزن فى اليد اليمنى والوصول به إلى الركبة اليمنى.

تمارين البطن

الثنيات الأمامية بالأرجل المثنية. (شكل ٢٦)



شكل رقم (٣٦)

١ . الاستلقاء مع فرد الظهر على الأرض

٢ . تثبيت اليدان على الأرض بجانب الرأس.

٣ . ترفع الركبتان والقدمان إلى أعلى مع ثنى الركبتين لـ ٩٠ درجة ويشبك القدمان عند الرسغان.

٤ . شهيق.

٥ . زفير مع رفع نصف الجسم لأعلى.

٦ . استمر على هذا الوضع لمدة ثانية واحدة. ثم يؤخذ نفس عميق مع الرجوع إلى وضع البدء.

٧ - يكرر التمرين.

هناك ملحوظة وهو ان تتحاشى دائماً فرد الأرجل لأعلى كما فى الشكل رقم ٢٦. لأن هذا الوضع يضغط على الركبتين وآخر الظهر بالرغم من الشعور بأن الضغط يكون على عضلات البطن لأنها تحاول مساعدة الظهر.

تمرين فرد الظهر

١ - الوقوف على اليدين والركبتين على الأرض.

٢ - الاحتفاظ بالظهر والذراعين مفرودتين والرأس مرفوعة كما فى شكل ٢٧.

شهيق.

٤ - الزفير مع خفض الرأس وتقويس الظهر إلى أعلى مستوى ممكن مع عدم تحريك اليدين والركبتين.

الاستمرار فى هذا الوضع لمدة ثانيتين.

٥ - شهيق مع الاسترخاء.

٦ - يكرر هذا التمرين عدة مرات.



شكل رقم (٢٧)

تمرين فرد الكتف الأعلى والظهر

أنظر الشكل رقم ٢٨

١ - الركوع على الأرض.

٢ - أنحنى للأمام بداية من الخصر إلى أن تلامس الجبهة الأرض.

٣ - يفرد الذراعان أمام الجسم مع الرجوع بالجسم حتى الكعب.

٤ - شهيق.

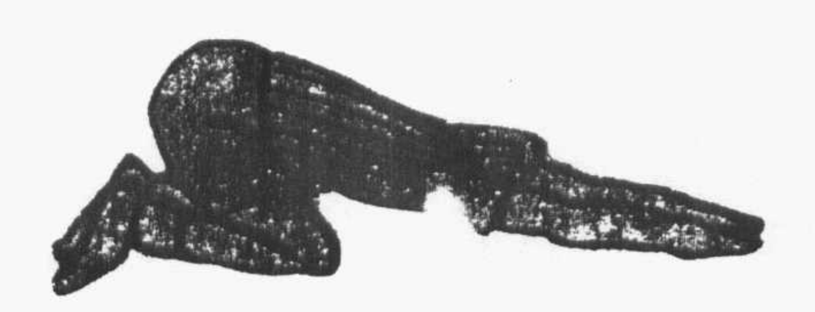
٥ - زفير مع الانحناء للأمام والضغط بالكفين.

٦ - استمر على هذا الوضع من ٦ إلى ١٠ ثوان ثم يؤخذ

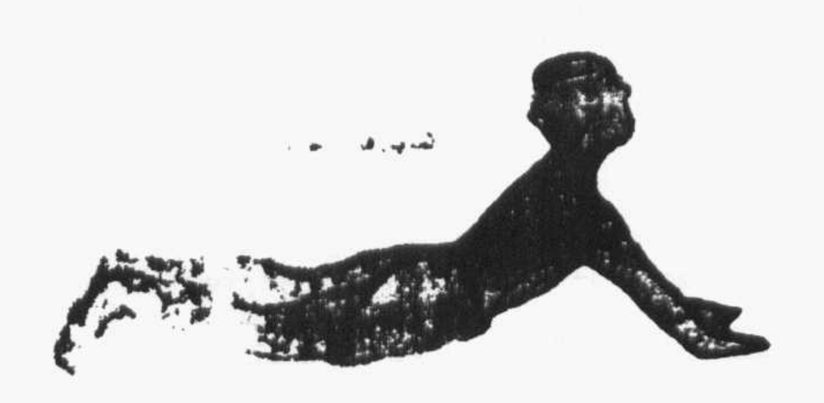
نفس عميق مع الاسترخاء.

٧ - يكرر هذا التمرين عدة مرات.

تمرين فرد الكتف الأعلى والظهر



شكل رقم (٢٨)



شكل رقم [illegible]

تمرين فرد وسط الظهر شكل ٢٠



شكل رقم (٢٠)

١ . الجلوس على مع فرد الظهر.

٢ . تترك الرجل اليمنى ممدودة مع ثنى الرجل اليسرى بجانب الجسم.

٣ . شبك الأرجل بحيث تمتد القدم اليمنى أمامك على الأرض وتوضع اليد اليسرى داخل الركبة اليسرى. واليد اليمنى مسنودة على الأرض خلف الجسم.

٤ . شهيق.

٥ . الزفير مع تحويل الأكتاف للجانب لا بعد ما فى

استطاعتك.

٦ ـ استمر على الوضع لمدة ٦ إلى ١٠ ثوان ثم يؤخذ نفس عميق مع الاسترخاء.

٧ يكرر التمرين عدة مرات لكل جانب.

تمرين لفرد الظهر والوسط كما فى شكل ٢١



تمرين فرد الظهر والوسط

شكل رقم (٢١)

١ - الوقوف أمام حائط الأرجل مفتوحة باتساع الأكتاف وتثنى الركبتان قليلاً.

٢ - شهيق.

٣ - الزفير مع الدوران من الوسط للمس الحائط خلفك باليدين.

٤ - استمر على الوضع لمدة ثانيتين ثم قم بالشهيق مع الاسترخاء.

٥ - يكرر التمرين للجانب الآخر.

تمرين فرد الوسط والظهر

١ - توضع اليد اليمنى حول البطن وترفع اليد اليسرى أعلى الرأس مع ثنى الكوع قليلاً.

٢ - شهيق.

٣ - الزفير مع الانحناء إلى اليمين.

٤ - استمر على هذا الوضع من ٦ إلى ١٠ ثوان ثم يؤخذ نفس عميق مع الاسترخاء.

٥ - يكرر التمرين مع قلب وضع اليدين.

عزيزى القارئ

هذه كانت مجموعة من التمرينات السهلة والميسرة والتى يمكننا القيام بها فى المنزل. لكى نحصل على أفضل نتيجة للرشاقة

واخيراً أود أن أقول لقرائى الكرام

إن كل شئ ممكن مع الاستمرار والأصرار

والله ولى التوفيق

أشرف رشدى أمين

فهرس الكتاب